MIC ÎNDRUMAR AL UNOR PROFESII

Pentru fete, meserii mai puțin cunoscute

Mulțimea de scrisori sosi
la redacție, dacă sînteți
cifra este de ordinul mili
aceleași întrebări, neliniș
sfaturi: «Ce meserie să-m
învăț bine la toate obiecte
consta meseria de electrician? Dar ac
strungar? Ajutați-mă, nu știu încotro s-
să mă fac croitoreasă sau funcționară la

Dilema alegerii profesiei o au, în egală
și părinții care ne scriu, neliniștiți de
copiilor, să-i sfătuim către ce meserii să-i în
fără a ne da însă detalii asupra aptitu
înclinațiilor acestora. Și sigur că ne este
ghicim dacă Marioarei S. i se potrivește m
meseria de electronist sau aceea de tes
dacă nu ni se oferă nici un indiciu.

Uneori, doleanțele tinerelor nu sînt însă c
cu cerințele economice ale orașului sau ju
în care locuiesc și astfel se creează un ha
în orientarea profesională. Alteori, necun
caracteristicile meseriei pe care și-au ales
surprinse și se simt mai ales profund nedre
cînd li se spune că nu-i o meserie potrivită
ele, considerînd răspunsul o încălcare a egu

Alegerea meseriei, moment crucial în
oricărui tînăr, sintetizează evaluarea lu
posibilităților personale în raport cu profilul
riilor, ținînd cont de cerințele dezvoltării econ
De aceea, ne-am propus să adunăm în ace
îndrumar cîteva din principalele meserii —

Multitudinea de scrisori sosite anual la redacție, dacă sînteți curioase cifra este de ordinul miilor, aduc aceleași întrebări, neliniști și cer sfaturi: «Ce meserie să-mi aleg? Învăț bine la toate obiectele. În ce consta meseria de electrician? Dar aceea de strungar? Ajutați-mă, nu știu încotro s-o apuc: să mă fac croitoreasă sau funcționară la poștă?»

Dilema alegerii profesiei o au, în egală măsură, și părinții care ne scriu, neliniștiți de viitorul copiilor, să-i sfătuim către ce meserii să-i îndrepte, fără a ne da însă detalii asupra aptitudinilor, înclinațiilor acestora. Și sigur că ne este greu să ghicim dacă Marioarei S. i se potrivește mai bine meseria de electronist sau aceea de țesătoare dacă nu ni se oferă nici un indiciu.

Uneori, doleanțele tinerelor nu sînt însă corelate cu cerințele economice ale orașului sau județului în care locuiesc și astfel se creează un handicap în orientarea profesională. Alteori, necunoscînd caracteristicile meseriei pe care și-au ales-o, sînt surprinse și se simt mai ales profund nedreptățite cînd li se spune că nu-i o meserie potrivită pentru ele, considerînd răspunsul o încălcare a egalității.

Alegerea meseriei, moment crucial în viața oricărui tînăr, sintetizează evaluarea lucidă a posibilităților personale în raport cu profilul meseriilor, ținînd cont de cerințele dezvoltării economice. De aceea, ne-am propus să adunăm în acest mic îndrumar cîteva din principalele meserii — parte dintre ele mai puțin cunoscute — ce pot fi practicate în număr mare de către fete, meserii care sînt cerute de economia națională.

Îndrumarul a fost elaborat cu sprijinul unor specialiști din ministerele de resort și Ministerul Muncii.

INDUSTRIA CONSTRUCȚIILOR DE MAȘINI

ELECTRICIAN CONSTRUCTOR

Specialități:
- **bobinator mașini electrice rotative**
- **bobinator transformatoare**
- **electrician montator de instalații automatizate**
- **electrician montator de instalații electrice la mijloacele de transport**
- **montator regior și depanator aparataj electric**
- **montator regior și depanator pentru aparate de măsură electrice**
- **electrician de întreținere și reparații**

ELECTRICIAN MONTATOR DE INSTALAȚII AUTOMATIZATE

Atribuții. execută instalații electrice pe panouri și pupitre de comandă în vederea realizării echipamentelor automatizate și de mașini-unelte folosite în diferite unități industriale.

Calități necesare: interes pentru mecanică, electricitate și electronică; acuitate vizuală, auditivă, tactilă; percepere rapidă a detaliilor semnificative ale obiectelor și schemelor; memorie bună, simț practic; inteligență și intuiție tehnică; perseverență, ordine, punctualitate, spirit de disciplină.

LĂCĂTUȘ AJUSTOR

Specialități:
- **lăcătuș constructor**
- **lăcătuș montator utilaje industriale, de construcție agricolă**
- **lăcătuș montator mașini electrice rotative, transformatoare și aparataj electric**
- **lăcătuș mecanic de întreținere și reparații universale.**

Atribuții: Această meserie cuprinde o mare parte din sectorul construcțiilor de mașini, avînd ca domeniu de preocupare activități ca: trasarea și debitarea materialelor feroase și neferoase de orice profil, probe de rodaj și recepție a celor mai complicate mașini și agregate. Se realizează construcții metalice constînd din lucrările de prelucrare a metalelor, de obicei manuale și numai uneori mecanizate, avînd caracterul de completare și finisare a prelucrărilor executate la mașini-unelte, lucrări de asamblare (montaj), de reparații etc.

Calități necesare: vedere ageră pentru observarea detaliilor, putere de concentrare, spirit de observație, memorie bună, orientare în spațiu.

RABOTOR-MORTEZOR-FREZOR

Specialități:
- **frezor universal**
- **frezor la mașini de roți dințate**
- **gravor mecanic**

Atributii: efectuează operații de prelucrare prin așchiere a suprafețelor plane, curbe, a profilelor de diferite forme și danturarea roților dințate pe mașini de frezat cu ajutorul unei freze.

Calități necesare: spirit de concentrare și observație, atenție, memorie, perseverență.

STRUNGAR

Atribuții: efectuează un ansamblu de operații de prelucrare la strung, prin așchiere, a suprafețelor externe sau interne ale unei piese metalice, de lemn sau masă plastică, pentru a aduce aceste piese la cotele, toleranțele și calitatea suprafețelor indicate în documentația tehnică.

Calități necesare: echilibru nervos, vedere foarte bună, spirit de observație deosebit, precizie în execuție, capacitate de concentrare susținută.

RECTIFICATOR

Atribuții: prelucrează prin așchiere piesele metalice efectuate mecanic (la mașinile de rectificat) cu ajutorul pietrelor abrazive în scopul obținerii unor suprafețe foarte netede sau a unor dimensiuni foarte precise.

Calități necesare: aptitudine spațială pentru înțelegerea structurii formelor prezentate, pentru citirea cu ușurință a planurilor și vizualizarea bună a formelor geometrice; precizia și rapiditatea mișcărilor manuale; capacitate de observare, inteligență practică; sensibilitate tactilă pentru aprecierea contururilor, asperității, durității și rezistenței materialelor.

OPTICIAN

(confecționer lentile și prisme)

Atribuții: prelucrarea materiei prime sau semifabricatelor pentru obținerea unor piese cu diferite forme geometrice caracterizate prin dimensiuni, raze cu curbură a suprafețelor, grosimi etc.

Calități necesare: acuitate vizuală și sensibilitate cromatică, sensibilitate tactilă și cutanată, finețe gestuală și abilitate manuală, capacitate de observare distributivă, concentrată și susținută, punctualitate, meticulozitate.

INDUSTRIA ENERGIEI ELECTRICE

ELECTRICIAN

Specialități:
- **electrician montare și reparații aparataj PRAM**
- **electrician verificări și măsurători electrice.**
- **operator cameră comandă termică**
- **electrician exploatare centrale și stații**
- **operator la tratarea apei**

ELECTRICIAN EXPLOATARE CENTRALĂ ȘI STAȚII

Atribuții: supraveghează funcționarea stațiilor electrice prin urmărirea parametrilor indicați de aparatele de măsură de pe tabloul de comandă și pentru controlul periodic pe care-l execută în instalații, ține legătura cu dispecerul de serviciu și execută diverse manevre ordonate.

Calități necesare: echilibru și rezistență generală a sistemului nervos, acuitatea organelor de simț, concentrarea și distribuția atenției, spirit de observație, memorie vizuală, sensibilitate cromatică și auditivă, promptitudine în luarea deciziilor, stabilitate emotivă reactivă.

INDUSTRIA CHIMIEI

OPERATOR LA CHIMIZAREA PRODUSELOR DE RAFINĂRII

Atribuții: observarea atentă de la pupitrul de comandă a instalațiilor, prelucrarea datelor obținute, acționînd în consecință de la distanță. Asupra utilajelor din instalație se acționează direct, cînd situația impune o anumită intervenție.

Calități necesare: inteligență generală, prezență de spirit, spirit de observație, atenție concentrată și distributivă, capacitate de luare promptă a deciziilor.

OPERATOR LA FABRICAREA MASELOR PLASTICE

Atribuții: supraveghează și reglează parametrii procesului de fabricație de la un tablou de comandă sau acționează direct asupra utilajelor și aparatelor pentru reglarea procesului de fabricație în diferite faze ale sale.

Calități necesare: ordine și meticulozitate, atenție deosebită, punctualitate, rapiditate motrică, capacitate de concentrare vigilentă și distributivă.

OPERATOR LA FABRICAREA FIBRELOR SINTETICE

Atribuții: efectuează operații de prelucrare a fibrei brute pentru ca să capete o serie de calități specifice — elasticitate, rezistență —, precum și o serie de operații de finisare a fibrei — răsucire, vopsire, bobinare.

Calități necesare: înclinații tehnice, agilitate, acuitate vizuală, simț tactil dezvoltat, îndemînare, rezistență fizică.

OPERATOR LA FABRICAREA MEDICAMENTELOR ȘI REACTIVELOR

Atribuții: deservirea uneia sau a mai multor utilaje la care se execută alimentarea cu materii prime; execută o serie de operații legate de purificarea medicamentelor, omogenizarea și uscarea acestora.

Calități necesare: spirit de ordine și disciplină; dezvoltare fizică bună, rezistență la zgomote de intensitate și frecvență medie, rezistență la căldură, atenție concentrată și distributivă, viteză de reacție și decizie normală.

LABORANT PENTRU DETERMINĂRI FIZICO-CHIMICE

Atribuții: efectuează analizele materiilor prime care intră în producție, în urma probelor luate; întocmește buletinele de analiză; efectuează recepția lotului cu produsul analizat; controlează condițiile de depozitare, modul cum au fost respectate regulile de ambalare, etichetare, marcare, ia o nouă probă din lot etc.

Calități necesare: inteligență generală, dexteritate manuală, precizia mișcărilor, rapiditate în reacții, atenție concentrată și distributivă, acuitate vizuală și cromatică, prudență în muncă.

OPERATOR LA FABRICAREA LACURILOR, VOPSELELOR ȘI ULEIURILOR

Atribuții: efectuează o serie de operații fizico-mecanice, de deservire a pompelor, cuptoarelor, mașinilor de frecat; execută și urmărește unele procese chimice, urmărește respectarea strictă a rețetelor de fabricație și nuanțarea culorii vopselelor și cernelurilor, precum și parametrii de lucru; prin intermediul aparaturii de măsură și control efectuează dozări și pregătește șarjele.

Calități necesare: vedere bună, distingerea exactă a culorii, simț tactil dezvoltat, atenție distributivă și concentrată.

TRANSPORTURI ȘI TELECOMUNICAȚII

ELECTROMECANIC PENTRU TELECOMUNICAȚII LA MARE DISTANȚĂ

Atribuții: întreține și exploatează (în atelierele de reparații) echipamentele de comunicație la mare distanță. Efectuează operații de înlocuire de tranzistoare și semiconductori, măsurători etc.

Calități necesare: înclinații tehnice, atenție, voință, punctualitate, disciplină fermă.

ELECTROMECANIC PENTRU TELECOMUNICAȚII TELEFON-TELEGRAF

Atribuții: întreține și exploatează echipamentele telefonice-telegrafice din centrale; depanează, execută măsurători electrice, electronice.

Calități necesare: înclinații tehnice, răbdare, finețe tactilă, meticulozitate, spirit de ordine și curățenie, disciplină fermă.

OPERATOR RADIOFICARE

Atribuții: întreține și exploatează aparatura de radioficare (amplificatoare de putere pînă la 5 000 wați), aparatura electronică cu tuburi și tranzistoare, constată defecțiunile și face măsurători.

Calități necesare: rezistență nervoasă, auz perfect, corectitudine, îndemînare și finețe tactilă, solicitudine.

TELEFONIST-TELEGRAFIST

Atribuții: primește comenzile prin aparatele telefonice sau prin formulare tip, transmite mesajul verbal sau prin scriere la mașină, utilizînd teleimprimatorul sau alte dispozitive telegrafice.

Calităţi necesare: auz perfect, exprimare fluentă, clară, viteză mare de vorbire, spontaneitate, rezistenţă nervoasă, solicitudine, ţinută morală, politeţe, corectitudine.

OFICIANT P.T.T.R.

Atribuţii: efectuează operaţii contabile, operaţii de cartare, repartizări de corespondenţă, unele înregistrări C.E.C., manevrează direct valori.

Calităţi necesare: corectitudine, calm, conduită morală, rezistenţă nervoasă, solicitudine, sociabilitate, spirit de răspundere etc.

DIRIGINTE P.T.T.R.

Atribuţii: coordonează munca unităţii P.T.T.R. pe care o conduce, centralizează toate evidenţele financiare şi contabile din cadrul oficiului, răspunde de toate trimiterile poştale (corespondenţă, mandate, mesagerii, presă), manevrează aparatura telefonică şi telegrafică, manevrează valori.

Calităţi necesare: corectitudine absolută, rezistenţă nervoasă la solicitări diverse, calm, conduită morală ireproşabilă, sociabilitate, spirit de răspundere, ordine, politeţe, solicitudine, perseverenţă.

EXPLOATARE REŢELE POŞTALE ŞI TELECOMUNICAŢII

Atribuţii: funcţionează la ghişee P.T.T.R. sau pe teren ca factoriţe. Împart corespondenţa publicului la domiciliu, efectuează încasări de abonamente radio, T.V., presă, efectuează plăţi prin mandate şi pensii.

Calităţi necesare: rezistenţă fizică, memorie vizuală, simţ de orientare în spaţiu, corectitudine, promptitudine, solicitudine şi ţinută morală.

INDUSTRIA LEMNULUI

TÎMPLAR MOBILĂ ŞI ARTICOLE TEHNICE

Atribuţii: execută toate operaţiile necesare pentru transformarea materiei prime — lemnul — în diferite piese de mobilier sau articole tehnice; deserveşte maşinile de prelucrat lemn de construcţie complexă.

Calităţi necesare: atenţie distributivă, precizie în mişcări, simţul culorilor, simţ estetic, vedere bună, aptitudine la desen tehnic şi ornamental.

MAŞINIST LA FABRICAREA PLACAJULUI, PANELULUI ŞI FURNIRURILOR

Atribuţii: execută operaţiile necesare transformării lemnului în placaj, panel şi furnir, deserveşte maşinile de prelucrat lemn.

Calităţi necesare: atenţie concentrată şi distributivă, precizie, rapiditate în mişcări, vedere bună, rezistenţă fizică.

TAPIŢER

Atribuţii: execută lucrări de tapiţerie la diferite obiecte de mobilă finită.

Calităţi necesare: îndemînare, vedere bună, simţ estetic, răbdare.

OPERATOR LA FABRICAREA PAL

Atribuţii: totalitatea operaţiilor de transformare a lemnului brut în aşchii cu ajutorul unor maşini; încheierea şi predarea acestora în benzi continue.

Calităţi necesare: atenţie deosebită, calm, precizie, auz şi văz foarte bune, rezistenţă la căldură, corectitudine, stăpînire de sine, punctualitate.

INDUSTRIA UŞOARĂ

CONFECŢIONER DE ÎNCĂLŢĂMINTE DIN PIELE ŞI ÎNLOCUITORI

Atribuţii: executarea cu ajutorul maşinilor a operaţiilor de croire, coasere a feţelor, îmbinarea pieselor de faţe şi căptuşeală cu feţele de talpă.

Calităţi necesare: deplina funcţionalitate a membrelor superioare, auz şi vedere normale, dexteritate manuală şi coordonarea mişcărilor, spirit de echipă.

MAROCHINER

Atribuţii: confecţionarea din piele, înlocuitori de piele, materiale plastice, textile, carton etc. a articolelor de voiaj, excursii, sport, echipament de protecţie, tehnic, articole de lux etc.

Calităţi necesare: auz şi văz normale, o bună funcţionalitate a degetelor membrelor superioare, atenţie, imaginaţie, simţ cromatic dezvoltat, înclinaţii spre artă.

STICLAR-PICTOR DECORATOR

Atribuţii: decorarea sticlei prin pictarea cu ajutorul coloranţilor organici sau cu ajutorul coloranţilor care se imprimă prin ardere pe sticlă, în vederea ridicării valorii obiectului respectiv.

Calităţi necesare: agilitate în mişcarea degetelor, înţelegerea şi corecta interpretare a desenului artistic şi tehnic, capacitate de a distinge culorile şi nuanţele, simţ dezvoltat pentru frumos, interes şi atracţie pentru profesie, concentrarea şi stabilitatea atenţiei, meticulozitate în muncă.

CERAMIST

Specialităţi: — **fasonator**
— **decorator**
— **modelator**

MODELATOR CERAMICĂ FINĂ

Atribuţii: creează modelele şi formele de ipsos pe care se fasonează produsele ceramice, multiplică formele de lucru prin turnarea pastei de ipsos în tipare.

Calităţi necesare: îndeminare, talent în sculptură, dexteritate, atenţie, răbdare, rezistenţă nervoasă.

COOPERAŢIA MEŞTEŞUGĂREASCĂ

TESĂTOR MANUAL DE COVOARE

Atribuţii: operaţiuni manuale speciale destinate ţesutului covoarelor persane sau a! scoarţelor româneşti.

Calităţi necesare: gust estetic dezvoltat, îndemînare, atenţie, memorie vizuală pentru redarea exactă a modelului, o bună vizualitate a culorilor.

MODISTĂ

Atribuţii: modelează cloşurile la pălării, le transpune pe calapoade, execută operaţiile de fasonare a cloşurilor şi le finisează folosind accesoriile adecvate.

Calităţi necesare: bun-gust, migală, fantezie, acuitate vizuală pentru diferenţierea fină a detaliilor de formă şi culoare, abilitate manuală.

CEASORNICAR

Atribuţii: stabileşte defecţiunea prin demontarea ceasornicului în piesele componente, înlocuieşte piesa defectă, spală şi curăţă piesele, asamblează mecanismul, execută ungerea, reglarea precisă de funcţionare şi verificare în timp a preciziei de funcţionare şi eventuala corectare a mersului.

Calităţi necesare: vedere foarte bună, calm, răbdare, atenţie concentrată, corectitudine, aptitudini moral-sociale, comportament sociabil.

BIJUTIER

Atribuţii: confecţionează bijuterii prin transformarea metalului preţios sau a metalelor comune din stare brută sau deşeuri în obiecte de podoabă sau de uz casnic. În funcţie de modelul obiectului pot fi necesare operaţiuni de scoatere de şabloane după model, decupări, bombări, îndoirea şi ajustarea metalului la formele şi dimensiunile cerute de model, sudarea părţilor componente, traforări, ţintuiri de pietre, şlefuiri, neteziri.

Calităţi necesare: fantezie, înclinaţii estetice, fineţe tactilă, răbdare, corectitudine exemplară.

COSMETICĂ

Testul frumuseții dv.

Desigur, vă preocupați cum să vă îngrijiți, cum să arătați mai bine. Dar niciodată nu știm totul! Amuzați-vă încercînd să răspundeți la acest test: va fi o ocazie să vă amintiți unele cunoștințe sau să aflați altele noi.

1. Asprimea epidermei

a — este caracteristică pielii uscate
b — este caracteristică epidermei grase
c — nu indică natura pielii

2. Uscăciunea părului

a — este la fel de neplăcută ca seboreea
b — este mai puțin neplăcută
c — este mai neplăcută

3. Cînd urmăm o cură de slăbire

a — nu este indicat să bem la masă
b — putem bea cît vrem
c — trebuie să limităm cantitatea de lichide

4. Obiceiul de a da întotdeauna cu lac pe unghii

Diagnosticați-vă corect tenul

Tenul dv., știți, poate fi **normal, uscat, gras** sau **mixt**, adică cu regiuni uscate și altele grase. Acesta din urmă se pare că este cel mai destul de întîlnit pe la noi. Stabilirea felului de ten, a gradului său de uscăciune sau de grăsime este hotărîtoare în luarea măsurilor care privesc igiena și în mare măsură frumusețea sa.

Firește, sînt o serie de tipuri intermediare, încît se poate vorbi chiar de o gamă întreagă de tenuri, fiecare avînd nevoie de o îngrijire adecvată. De aceea, cel mai bine ar fi ca diagnosticul asupra pielii dv. să-l stabilească un specialist, medicul dermatolog sau cosmeticiana.

TENUL NORMAL, mai rar întîlnit la adulți, este mai ales tenul copiilor. Dacă cumva vi se spune că aveți un asemenea tip de ten, sînteți într-adevăr o excepție.

Îngrijirea lui se face prin curățarea cu un lapte demachiant, apoi cu apă călduță. Pentru a avea o mînă excelentă, aplicați o dată pe săptămînă o mască de ou. Un gălbenuș de ou amestecat cu un sfert de pahar de suc de portocale și o linguriță de ulei. Amestecați bine cu o pensulă, aplicați conținutul pe față. Lăsați 20 de minute și apoi spălați fața cu apă călduță (nu fierbinte) în care adăugați puțină apă de trandafiri.

TENUL USCAT devine după spălare aspru, iritabil, se înroșește ușor și se ridează de timpuriu. Cu vîrsta se deshidratează. Se impune îngrijirea lui la vînt, frig excesiv și abuzul de soare.

Îngrijirea acestui tip de ten implică o atenție deosebită. Dacă aveți tenul uscat, nu-l spălați cu săpun. Seara demachiați-l cu un lapte, apoi aplicați o cremă hrănitoare, care se lasă să pătrundă în piele 20-30 de minute — niciodată toată noaptea.

Testul frumuseții dv.

a — le usucă ×
b — le împiedică să respire
c — n-are nici o importanță

5. Ochii căprui sînt puși în valoare de fardurile de pleoape

a — bleu
b — verde ×
c — turcoaz

6. Un ten palid este pus în valoare de reflexele din păr

a — auriu
b — cenușiu
c — castaniu-roșcat ×

Dimineața, în locul apei, folosiți loțiuni cu mușețel sau tei, după care aplicați o cremă de zi.

Nu aplicați niciodată un fard pe față fără a fi dat înainte cu o cremă. Evitați, în cazul acestui tip de ten, pudra compactă ca și fondul de ten.

O dată pe săptămînă aplicați o mască hrănitoare (un gălbenuș de ou amestecat cu o lingură de smîntînă proaspătă).

TENUL GRAS, extrem de des întîlnit la tinere, cu secreție de sebum în exces, cu porii dilatați, pielea îngroșată, care cu timpul devine cenușie, iar porii dilatați dau feței înfățișarea unei coji de mandarină. Punctele negre ca și coșurile apar adesea pe asemenea ten.

Îngrijiri: seara se curăță cu apă caldă și săpun pentru copii. Crema grasă se aplică doar în jurul ochilor. Dimineața se curăță cu lapte demachiant, apă și o loțiune de castraveți puțin astringentă.

Fardurile, pudra (poate fi compactă) în general, nu se dau decît după ce pe piele s-a aplicat un strat subțire de cremă de zi.

O DATĂ PE SĂPTĂMÎNĂ FACEȚI O BAIE DE ABURI

Într-un vas cu apă care clocotește se pune un pic de mușețel. Țineți fața deasupra 5 minute, acoperită pe cap cu un prosop. Apoi, cu două fîșii de tifon sterilizat, apăsați ușor. Nu insistați asupra celor care ies mai greu. Țăriței cosmetice curată, de asemenea, foarte bine.

Mască astringentă: amestecați 10 g de glicerină cu 10 g de albuș de ou și ungeți fața. Apoi ștergeți.

Compresă de portocale: 2 linguriță de suc de portocale amestecate cu 1 linguriță de lămîie și apă de trandafiri. Îmbibați un tifon în această compresă și aplicați-o pe față și pe gît. Scoateți-o cu apă caldă.

„CĂMARA", SERVIND FRUMUSEȚEA DV.

LAPTELE crud, proaspăt este un foarte bun demachiant pentru o piele tînără.

UNTUL poate servi, de asemenea, ca demachiant.

LĂMÎIA constituie un bun astringent și are și o acțiune de albire. (Iată proporția: 4 linguri de apă fiartă și 1 linguriță de zeamă de lămîie.)

PORTOCALA este un tonic foarte plăcut (1/4 l de apă fiartă și o lingură de zeamă de portocală).

PIERSICI, FRAGI: striviți-le pe obraz, lăsați să se usuce, ștergeți cu apă călduță.

ROȘIA este foarte indicată pentru tenul gras. (Întinsă pe obraz — atenție, puțină vreme — ajută la scoaterea punctelor negre.)

MORCOVUL ras și aplicat pe față, între două tifoane, este o mască excelentă.

CASTRAVETELE. Treceți dimineața pe față o felie de castravete. Hidratează, reconfortează.

---

7. Dinții care au crescut strîmb se îndreaptă

a = pînă la vîrsta de 12 ani
b = pînă la sfîrșitul perioadei de creștere
c = la orice vîrstă

8. Ne putem spăla pe față cu apă și săpun

a = indiferent de natura epidermei
b = în nici un caz
c = în cazul anumitor tipuri de piele

9. Pentru a ameliora transpirația corpului se pot face

a = dușuri reci
b = frecții cu apă de colonie
c = frecții cu apă și oțet

10. Băile de soare

a = ameliorează acneea
b = o agravează
c = nu o influențează

(Răspunsuri la pag. 186)

Protejați-vă ochii

Datorită modei actuale, care impune machiajul zilnic, multe persoane se plîng de dureri, inflamații sau alte neplăceri ale ochilor. De cele mai multe ori acestea pot fi îndepărtate sau remediate de fiecare dintre noi, bineînțeles dacă nu este vorba de o formă gravă, ce necesită intervenția medicului oftalmolog. Înainte de toate, se recomandă demachierea zilnică, cu multă grijă, folosind binecunoscutul ulei de ricin comestibil sau vaselină puse pe o vată curată sau pe un tifon, după care se spală ochii cu o infuzie de plante, oricare din cele obișnuite.

Pentru a calma ochii inflamați, fierbeți 1/4 l de apă timp de 20 de minute, apoi adăugați 20 g de pătlagină și lăsați să stea 10 minute. Strecurați și, cînd s-a răcit, aplicați timp de 30 de minute, de 2—3 ori pe zi, comprese sterile, foarte umede.

O altă rețetă: puneți în 1/2 l de apă clocotindă 10 g de petale de trandafiri, 10 g de mușețel și 10 g de albăstrele. Dați la o parte și țineți acoperit 15 minute, pentru a obține o infuzie, care se folosește călduță pentru spălat ochii și pentru aplicarea de comprese cît mai umede, de cîteva ori pe zi.

Rezultate foarte bune și rapide se obțin prin spălarea ochilor cu un decoct din 1/2 l de apă care a fost fiartă 30 de minute (dacă aveți apă distilată este mai bine) și 30 g de hasmațuchi fierte la un foc moale circa 10 minute. Cînd s-a răcorit, planta se pune pe un pansament curat și se aplică pe ochi 20 de minute.

Foarte importantă în întreținerea ochilor este lupta împotriva apariției ridurilor. Ele se formează pe ascuns, la o vîrstă care variază după natura epidermei, caracterul dv., modul de viață și igiena. De aceea, nu neglijați să aplicați în fiecare seară, dacă e posibil după baie, care dilată porii, un strat protector de cremă hrănitoare, pe care îl repartizați prin cele 10 mișcări circulare, pornind întotdeauna de la coada ochiului spre rădăcina nasului *(Foto 1)*, mișcarea fiind îndreptată întotdeauna în jos, în așa fel încît să descreștim „laba de gîscă". De reținut că masajul feței trebuie executat totdeauna în sens ascendent *(Foto 2)*. Este necesar să se păstreze o jumătate de oră. În orice caz, înainte de culcare, se șterge surplusul cu un tampon de vată. Crema protectoare se aplică și în diminețile cu vînt, frig sau soare puternic.

1

2

Părul

Îl spăl prea des?
Îl spăl prea rar?

Controversele care au existat asupra intervalului la care trebuie spălat părul au determinat nu puține femei să creadă că spălatul des al părului este dăunător pentru sănătatea acestuia. Oare un păr prăfuit, îmbîcsit, cu pielea capului asfixiată de sebum și impurități, este garanție de sănătate?

Spălatul des al părului nu poate fi nesănătos; nocive pot fi metodele de spălat și produsul întrebuințat, dacă nu este adecvat tipului de păr. Părul gras se spală săptămînal și chiar la 5 zile, după cum cel uscat se spală la 8—10 zile.

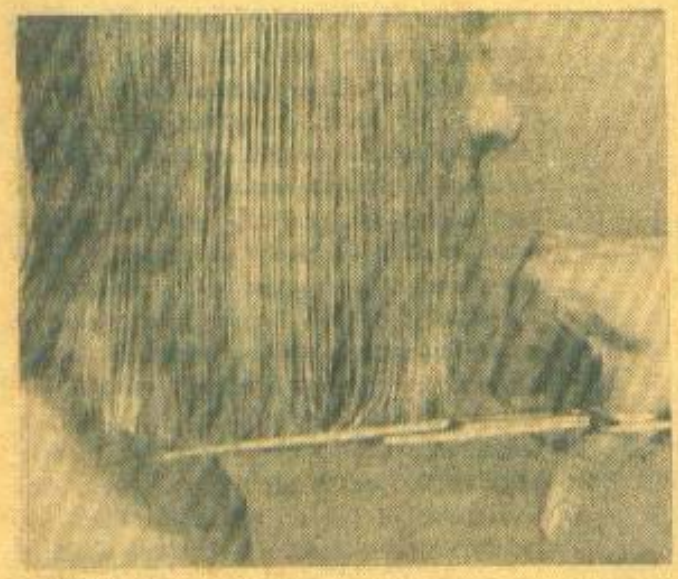
Părul întreținut și periat regulat nu poate ajunge foarte murdar, așa încît spălatul va decurge rapid. Părul „se șamponează" de două ori. Șamponul se aplică pe pielea capului — ea fiind încărcată cu sebum și impurități — cu vîrful degetelor. După fricționarea rapidă, se repartizează șamponul pe păr, se continuă fricționarea, apoi se limpezește abundent.

Cu ce vă spălați părul? Cu apă și un detergent, desigur. Ideală este, se știe din bătrîni, apa de ploaie, care ar trebui folosită măcar la limpezit. Se poate înlocui cu 1 litru de apă minerală. Spălarea se face cu apă caldă, prima limpezire cu apă călduță, ultima, foarte rapidă, cu apă rece. În ce privește detergentul, din păcate, majoritatea femeilor se spală cu săpun de toaletă, căci este mai la îndemînă. Acest sistem prezintă însă mai multe inconveniente. Săpunul de toaletă, prin frecarea lui pe părul ud, lasă particule care pătrund în solzii firului de păr și care nu se pot înlătura prin limpezire, distrugînd în decursul timpului firul de păr.

Mai ales în contact cu apele calcaroase, săpunul formează săruri de calciu care se depun sub formă de depozite albicioase pe firul de păr uscat, devenind tern și albicios. Dacă în cazuri speciale, medicul recomandă întrebuințarea săpunului pe bază de sulf sau gudron, atunci se procedează în felul următor: se rade o treime din săpun și se dizolvă solzii obținuți în 200—250 g de apă fiartă. Acest lichid se întrebuințează ca orice alt șampon. Există numeroase șampoane care, folosite în funcție de tipul părului, au și un rol de tratament. Șamponul „Miraj" cu lămîie este indicat pentru părul gras, „Miraj" antipelicular în caz de mătreață. Părul degradat de permanent sau vopsit se spală cu șamponul „Miraj" cu proteine. Pentru părul subțire, sensibil, se recomandă șamponul „Miraj" cu plante, iar pentru cel uscat, șamponul „Sânda" cu ou sau „Sanda" cu mușețel etc. Spălatul părului, bine făcut, este o garanție a frumuseții lui.

Combaterea părului gras. Se fierb 275 g de frunze de salvie uscată cu 10 g de rozmarin într-un litru de apă. Se lasă să infuzeze 3 zile, amestecînd zilnic. După ce se filtrează se adaugă 250 g de rom. Se fricționează zilnic, timp de 3 săptămîni, pielea capului cu această loțiune.

Pentru revitalizarea părului fierbeți doi pumni de urzici într-un litru de apă, pînă scade la jumătate. Se fricționează zilnic pielea capului.



2 tunsori = 4 coafuri

TUNSOARE CU PĂRUL LUNG

— După ce se face o cărare pe mijlocul capului şi se ridică părul din partea de sus, părul de la ceafă se tunde în linie rotunjită;

— Şuviţele de păr din partea de sus, în spate, sînt apoi tunse pierdut, pentru a se suprapune la ceafă;

— Părul din părţi este tăiat drept, puţin mai scurt decît cel de la spate.

COAFURILE

A Cu cărare într-o parte, părul este ondulat în jurul capului.

B Părul buclat este pieptănat spre spate şi lăsat să se aşeze în mod natural.

TUNSOARE SCURTĂ

— După ce s-a trasat cărarea mediană, părul este tuns la ceafă cu foarfecele, în formă ascuţită (pornind de la ureche) şi se filează puţin;

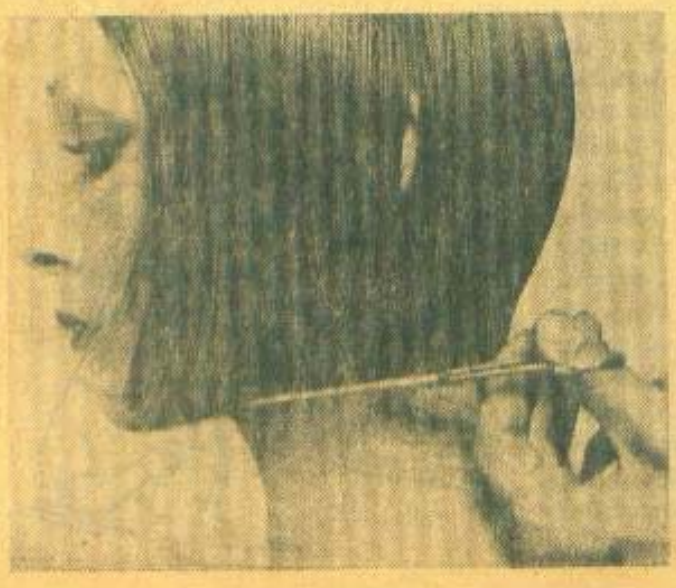
— Părul din partea superioară a capului este tăiat la aceeaşi lungime şi bine filat pentru a lua forma capului;

— Şuviţele din părţi sînt tăiate drept, urmînd linia bărbiei, deci sînt ceva mai lungi în faţă.

COAFURILE

A Părul, împărţit în două printr-o cărare la mijloc, este pieptănat drept pe părţi.

B Cu cărare într-o parte, pieptănat suplu, părul este reţinut cu o agrafă;



A B

REȚINEȚI:

• Fruntea bombată se camuflează prin breton, meșă sau cute.

• Fruntea mică este avantajată de o coafură înaltă, pe tin umflată chiar, începînd de la frunte. Un truc pentru mărirea frunții: decolorați părul pe o distanță de 1 cm în jurul frunții, pînă la nivelul sprîncenelor.

• Persoanele cu nasul prea mare se vor pieptăna cu meșe pe frunte, părul adus spre obraji, evitîndu-se cocurile spre spate și fruntea descoperită.

• Părul moale, mătăsos, ușor poate fi coafat oricum, dar trebuie coafat, altfel pare anemic.

• Părul drept, greu și alunecos nu poate fi purtat altfel decît lung, în plete vag ondulate sau susținut în cocuri realizate din meșe. Coafurile cu bucle nu rezistă.

• Părul sîrmos, bogat, rebel și creț trebuie tuns, neapărat, foarte, foarte scurt. Este o coafură care împrumută un aer tineresc și o alură interesantă, ieșită din comun, de negresă.

A B

îngrijirea mîinilor...

Mîinile crăpate. Pentru a le vindeca și a le reda catifelarea, fierbeți 300 g coajă de stejar într-un litru de apă, timp de 30 de minute. Cînd s-a răcorit puțin, țineți mîinile în acest decoct, operație pe care o puteți repeta de cîteva ori pe zi.

O altă rețetă: într-o jumătate de litru de apă rece puneți 50 g de coajă de stejar, 50 g frunze de nuc și 20 g de levănțică. Le lăsați la fiert 15 minute. După răcire, stați cu mîinile în acest decoct timp de 20 de minute, de 3—4 ori pe zi.

Pentru a reda suplețea pielii și întărirea unghiilor, puteți folosi zilnic un amestec de 100 g de ulei din germene de porumb cu suc de la 1/2 lămîie mare, amestec cu care se masează mîinile pînă la pătrunderea lui în piele. Masajul se face de la vîrful degetelor în sus, dimineața și seara sau cînd vă permite timpul, dar în tot cazul de cel puțin două ori pe zi. Masajul activează circulația sîngelui.

...și picioarelor

Nu cred că există femeie care să nu se plîngă de dureri de picioare, indiferent de motiv sau împrejurare!

Pentru a putea îndepărta într-o oarecare măsură aceste neajunsuri, vom recurge la folosirea cîtorva plante pe care le putem avea ușor la îndemînă sau la unele produse farmaceutice destul de simple.

Pelinul este foarte ușor de găsit și din el puteți prepara cu ușurință un decoct: la 3—4 l de apă clocotindă puneți doi pumni de plantă și lăsați să fiarbă 20 de minute. Cînd fiertura s-a răcorit, turnați-o într-un lighean, în care introduceți picioarele, timp de 7—8 minute. Faceți o pauză de cîteva minute, după care repetați baia.

Dacă, după ce mergeți mult timp sau stați mult în picioare, acestea sînt umflate, congestionate și obosite, puteți folosi următoarea soluție, pe care o preparați la timp pentru a o avea în permanență la îndemînă: fierbeți 200 g rădăcină de ferigă, timp de 15 minute, într-un litru de oțet alb. La răcirea soluției, puneți-o într-o sticlă și, ori de cîte ori simțiți nevoia, aplicați comprese de 3—4 ori consecutiv. Rezultate neașteptate dau împachetările făcute cu o soluție-amestec din 100 g de alcool camforat și 100 g de alcool mentolat. Acest amestec se găsește în farmacii. Procedăm în felul următor: după o baie călduță, luăm două bucăți de pînză moale, le muiem în apă, le stoarcem bine și apoi le stropim cu alcoolul mento-camforat. Împachetăm picioarele, le înfășurăm pe deasupra cu două fîșii de material plastic și stăm 20 de minute. După acest tratament veți simți picioarele ușoare ca un fulg.

Pentru îndepărtarea transpirației picioarelor vă puteți prepara singure cîteva rețete foarte eficace. Faceți un decoct din 20 g foi de nuc la 200 g de apă rece, pe care le fierbeți 10 minute. Cînd s-a răcit, amestecați cu 50 g de glicerină. Masați picioarele cu această soluție după fiecare baie; zilnic veți pudra și veți pune și în ciorap din următorul amestec de pudră: 50 g de talc simplu și 10 g de bismut.

În cazul unei transpirații mai ușoare a picioarelor, se obțin rezultate bune prin băi zilnice cu mentă, pregătite în felul următor: cînd fierbe apa se pune o mînă bună de mentă. Baia se face cu plantă cu tot, timp de 20 de minute.

O altă rețetă, pe care v-o puteți prepara singure și care se poate folosi și la transpirația axilelor, este următoarea: puneți să fiarbă împreună 2 litri de apă, 25 g frunze de nuc, 20 g scoarță de mesteacăn, 25 g de levănțică și 20 g de scoarță de stejar. Soluția obținută o puteți păstra mai mult timp dacă-i adăugați 300 g de alcool rafinat de 90°.

arsurile

Dacă s-a întîmplat să vă frigeți, pentru a evita rămînerea unor urme disgrațioase pe piele, primul lucru pe care îl veți face este să radeți un cartof și să acoperiți suprafața de piele rănită cu un strat gros, pe care îl schimbați de cîteva ori la interval de o oră. A doua zi, pentru a grăbi vindecarea pielii, veți aplica alternativ cîte un strat de vitamina A și F (în părți egale) și un strat de cremă „Pelobiol" pentru ten uscat. Repetați această alternare a unguentelor pînă la vindecare sau pînă la dispariția eritrozelor.

Tot pentru vindecarea arsurilor de orice natură, puteți să preparați singure o pomadă foarte bună. Puneți în 1/4 l de apă rece un pumn bun de sîmburi de gutui, pe care îi fierbeți la foc mic 20 de minute. Lăsați să se răcorească puțin, apoi amestecați cu o cantitate egală de untură de porc, puțin camforată. Pusă pe un tifon curat, aplicați pomada pe arsură și o lăsați 24 de ore; o schimbați de atîtea ori cît este nevoie, pînă la vindecarea arsurii.

unghiile

A vă îngriji singură unghiile nu este deloc greu, dar impune respectarea unor reguli.

Mai întîi trebuie îndepărtat vechiul lac de pe unghii, după care scurtați unghiile cu ajutorul pilei: pilîți întotdeauna pornind din colțul unghiei spre mijlocul ei. Introduceți unghiile în apă caldă, în care ați topit fulgi de săpun. 10 minute sînt suficiente pentru a înmuia unghiile și pielițele. Baia prelungită sensibilizează. Degajați pielițele moarte cu ajutorul unui bastonaș, apoi le tăiați. Faceți să pătrundă o cremă hrănitoare la rădăcina unghiei, apoi masați mîna cu o cremă grasă. Corectați forma unghiilor cu ajutorul pilei, după care ștergeți orice urmă de grăsime din jurul unghiilor, altfel lacul nu va dura. Nu aplicați lacul la soare sau lîngă o sursă de căldură, se va usca înainte chiar de a fi avut timpul să-l întindeți pe unghie.

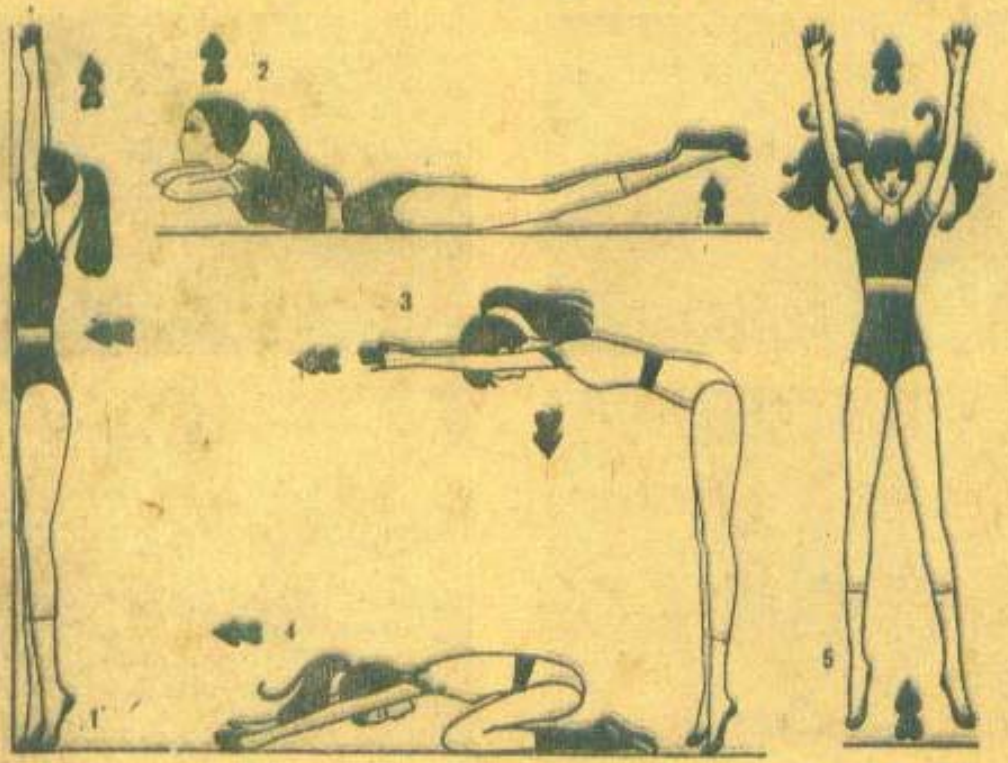
herpesul

Herpesul apare cînd nu te aștepți sau cînd te aștepți mai puțin! Pe lîngă aspectul urît, este și foarte dureros. Se poate vindeca și preveni folosind unul din ceaiurile recomandate. La 1/2 l de apă clocotită se pun 7 g anason și 7 g arnici de munte. După 10 minute de fiert se strecoară, luîndu-se cîte 2 linguri între mesele principale, timp de o săptămînă. Rezultate bune dă și decoctul pregătit dintr-un litru de apă și 70 g rădăcină de salcie. Le lăsați să clocotească pînă ce apa ajunge la jumătate. Se bea cîte o ceașcă cu o oră înainte de masă, timp de 10 zile. Local, se vor face spălături cu următorul decoct: la 1 litru de apă de ploaie se pun 50 g flori de pelin și se fierb 15 minute. După răcire se strecoară și se poate folosi.

Cîțiva centimetri în plus

La 15-18 ani nu este greu să mai cîștigi cîțiva centimetri în înălțime. După 18 ani ritmul de creștere încetinește, și la 25 de ani ați atins înălțimea dv. definitivă. Pentru a vă lungi silueta, vă recomandăm aceste 5 mișcări pe care să le faceți dimineața și seara. Pentru a fi cu adevărat eficace, trebuie să le executați încet, dar energic și, mai ales, regulat. Începeți chiar de azi!

1. Lipită de perete, stînd pe vîrfurile picioarelor, întindeți brațele în sus cît puteți de mult.
2. Culcată pe abdomen, cu mîinile la ceafă, ridicați deodată picioarele, lipite, capul și bustul.
3. Stînd pe vîrful picioarelor, faceți un unghi drept cu corpul, aplecîndu-vă în față, cu brațele întinse.
4. În genunchi, întindeți în față brațele și capul cît puteți mai mult.
5. Țineți cu amîndouă mîinile o minge imaginară și aruncați-o cu energie în sus.



Testul frumuseții dv.

RĂSPUNSURI

1 — c. O piele uscată, căreia-i lipsește apa, își pierde suplețea, devine aspră, dar și o piele grasă, care reține secrețiile, solidificate în interior, poate deveni aspră. Natura pielii se recunoaște după alte semne.

2 — b. Uscăciunea părului este mai puțin gravă; ea nu predispune la căderea părului și se îngrijește ușor.

3 — b. În momentul de față se apreciază că băutul la masă nu favorizează îngrășarea. Din contră, lichidul umple stomacul și ne simțim sătui mai repede (de unde interzicerea pentru copii de a bea la masă).

4 — a. Lacul poate usca suprafața unghiilor în decursul timpului, dar nu împiedică „respirația" lor.

5 — c. Nici o culoare nu este contraindicată cu ochii căprui, dar turcoazul accentuează mai bine strălucirea lor.

6 — a. Auriul.

7 — c. Dinții au o anumită mobilitate naturală, care asigură rezistența lor la șocuri; nu există o vîrstă pentru a-i îndrepta.

8 — a. Apa nu face rău dacă nu este calcaroasă, nici săpunul dacă este de calitate și neparfumat.

9 — c. Oțetul, care este acid, micșorează secrețiile. Alcoolul le stimulează, la fel și dușurile reci.

10 — b. Acneea se agravează după o ameliorare înșelătoare. Cînd seboreea se usucă prea brusc, se produce o reacție, iar secrețiile grase, care se găsesc la originea acneei, cresc.

Rubrică realizată de RALIȚA NICULESCU și OLGA TUDURI

ABC gospodăresc

• *Fierbeți tocana de legume într-o cratiță cu pereții foarte groși și acoperită — cele mai bune fiind cratițele de fontă — pentru a păstra cea mai mare parte a vitaminelor. Nu lăsați să se prindă la fiert, grăsimile arse fiind indigeste și periculoase pentru tubul digestiv.*

• *Se poate servi de două ori la aceeași masă brînză? În general, nu. Dar la mesele festive, de pildă, telemea de oi, caș, urdă la aperitiv; cașcaval cu fructe (mere, pere, portocale, pepene) ca desert.*

• *Ca să vă reușească o friptură de vacă, fiți atente la alegerea cărnii, la fierberea și asezonarea ei.*

Ungeți bine bucata de friptură înainte de a o băga la cuptor și împănați-o cu bucăți de slănină. O dați la cuptor cald. Dacă vreți ca mijlocul să rămînă în sînge sau să păstreze o culoare roză, o rumeniți la început pe foc iute și apoi o lăsați să se pătrundă pe foc potrivit. O stropiți din timp în timp cu apă caldă, iar asezonatul îl faceți în două etape. La început sărați numai partea de deasupra și puneți boabe de piper. La jumătatea fierberii, cînd o întoarceți, sărați cealaltă parte care vine deasupra și presărați cimbru, o frunză de dafin mărunțită, usturoi tocat (facultativ), cîteva frunze de mentă. Cînd e gata și ați stins focul, stropiți-o cu puțin coniac ori vin roșu și acoperiți-o cu un capac, lăsînd-o mai departe 10 minute în cuptor.

GOSPODINA PRACTICĂ ȘTIE...

Mirosul neplăcut din bucătărie se îndepărtează arzînd coajă de portocală sau de lămîie.

●

Pentru a scoate o pată de cerneală de pe un obiect din piele, frecați cu o bucată de pînză înmuiată în lapte cald.

●

Dacă oreun sertar merge greu, ungeți-l cu săpun cu ajutorul unui burete umed.

●

Orice miros persistent (de brînză sau de ceapă, spre exemplu), într-o cutie de material plastic, dispare dacă o spălați cu apă în care puneți puțin bicarbonat de sodiu.

●

Pentru a reda strălucirea unui obiect din aramă, folosiți bere caldă.

●

Evitați mirosul caracteristic de varză în casă punînd o bucată de zahăr în apa în care o fierbeți.

●

Calcarul de pe un vas smălțuit se înlătură cu oțet cald.

●

Pentru a evita ca mînerele cuțitelor de masă să se dezlipească, nu le spălați odată cu celelalte vase, ci băgați-le în apă călduță vertical, fără să înmuiați mînerul.

●

Un obiect din fontă se curăță cu o ceapă tăiată în două, apoi se lustruiește cu o bucată de pînză înmuiată în ulei.

●

Un vas de cristal se curăță cu un cartof tăiat în două.

●

Cînd spălați cuțitele, frecați-le cu praf de curățat, folosindu-vă de un dop. Se curăță perfect, fără să se zgîrie, și evitați totodată să vă tăiați.

●

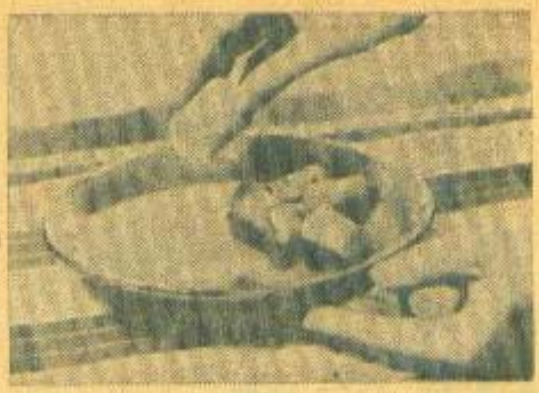
Dacă ați pus la fiert un ou cu coaja crăpată, treceți peste crăpătură o felie de lămîie, apoi cufundați oul în apă caldă, dar nu clocotită, în care ați adăugat oțet și sare.

●

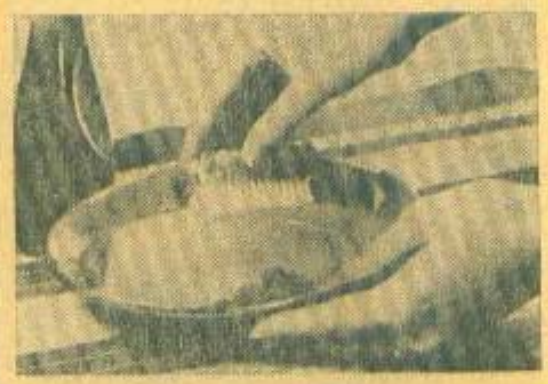
Cînd vreți să fierbeți un ou păstrat în frigider, că să nu plesnească, țineți-l mai întîi sub un jet de apă de la chiuvetă, pentru a-l aduce la temperatura camerei.

●

Foile de clătite nu se vor mai lipi de tigaie dacă adăugați în compoziție puțin untdelemn sau unt topit.



Un dop prea mare, înainte de folosire, se cufundă în apă clocotită. După răcire, el își recapătă grosimea inițială, asigurînd o închidere ermetică a sticlei.

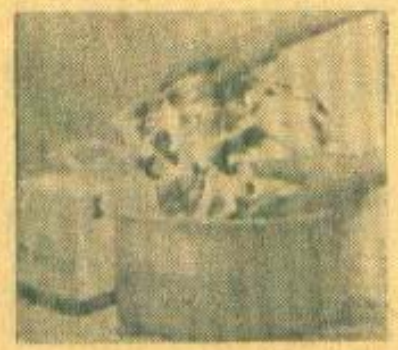


Stratul de calcar și săpun uscat care acoperă periuța de unghii dispare lăsînd-o cîteva ore în apă îndoită cu oțet.

Lamele de ras folosite mai pot fi bune pentru a desface tuburi sau pentru a curăța pete de vopsea etc. Pentru a le întrebuința fără să vă tăiați, se introduc cu una din laturi într-un dop de plută.

Durata vaselor emailate se prelungește dacă înainte de prima folosire se fierb mult în apă cu oțet și sare. În felul acesta dispare și mirosul specific de „nou".

Cuiele se bat mai ușor dacă sînt trecute printr-o bucată de săpun.



Țesăturile eponj își regăsesc supleţea la spălare dacă sînt ținute timp de o oră într-o soluție sărată caldă. Se limpezesc bine și nu se calcă; li se dă forma inițială la întins.

Foile mototolite ale unei cărți se calcă punîndu-se o foaie de sugativă între fier și pagină.

Cînd marginea cărții e decoloratăse freacă ușor cu o bucată de pînză îmbibată cu spirt denaturat, ținînd strîns cartea ca să se evite infiltrarea lichidului printre pagini.

Dacă trebuie urmărită, în timp ce preparați, o rețetă după cartea de bucate, este indicat să se pună deasupra o bucată de sticlă sau plastic, pentru a nu o murdări.

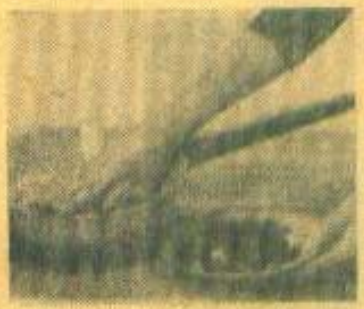
Evităm zaharisirea dulceţurilor, gemurilor etc. preparate cu zahăr tos dacă îl cernem înainte de întrebuințare.

Macaroanele au tendința să se lipească una de alta în timpul fierberii. Evitați acest inconvenient adăugînd în apă puțin ulei.

Cînd vreți să folosiți numai albușul de ou, înțepați coaja la una din extremități cu un ac gros. Pericolul de a se amesteca cu gălbenușul este astfel înlăturat.

Brînza sau caşcavalul moale se taie în general destul de greu, lipindu-se de cuţit. Evitaţi acest inconvenient ungînd cuţitul cu ulei înainte de întrebuinţare.

Fructele şi legumele tăiate nu se vor mai înnegri dacă le stropiţi cu puţină zeamă de lămîie.



Mirosul neplăcut al vaselor în care s-a prăjit peşte sau ceapă dispare dacă le frecaţi, după spălare, cu frunze de ceai umede.

Ceapa nu ne va mai face să plîngem cînd o curăţăm dacă o cufundăm cîteva minute în apă fiartă şi apoi imediat în apă rece.

Dacă pe timp de iarnă uscaţi lenjeria afară, aceasta nu va îngheţa dacă adăugaţi puţină sare în ultima apă de limpezit.

CĂLCATUL RUFELOR, CĂLCATUL HAINELOR: O ARTĂ

COSTUMUL BĂRBĂTESC...

HAINA: Începeţi prin a călca mînecile băgate pe mînecar şi punînd deasupra o cîrpă udă. În continuare, tot cu cîrpă udă, călcaţi pieptii şi spatele, răscroiala gîtului aflîndu-se spre stînga. Nu apăsaţi fierul de călcat peste nasturi. Ultimele se calcă reverele: aşezaţi faţa reverului pe scîndură sau pe mînecar şi călcaţi pe dos, de asemenea cu cîrpă udă. Haina se aşază imediat pe umeraş.

În acelaşi mod se calcă şi taiorul de damă, paltonul şi pardesiul.

PANTALONUL: Călcați mai întîi buzunarele și interiorul beteliei. Cu cîrpa udă călcați exteriorul betelei și fentele buzunarelor, clapele din față și partea de sus a pantalonului prin interior. Continuați cu fiecare picior, avînd grijă să așezați cusătură peste cusătură, apăsînd cu putere fierul pe dungă și în dreptul genunchilor.

Pantalonul se fixează pe umerașul special numai după ce s-a răcit și prinzînd cît mai puțin manșeta.

CRAVATA

După ce ați curățat-o cu benzină sau ați spălat-o, dacă e din material lavabil, descoaseți cravata și scoateți umplutura din interior, care în general e din buret și se topește la temperatura fierului, stricînd cravata. Apoi o coaseți la loc și-i dați forma inițială, mai călcînd ușor cu fierul călduț. Mai simplu, o puteți pune pe o formă din placaj sau carton gros, confecționată special după dimensiunea cravatei și o țineți la aburi, fie deasupra unui fier încins și acoperit cu o cîrpă udă, fie deasupra unei cratițe cu apă clocotindă.

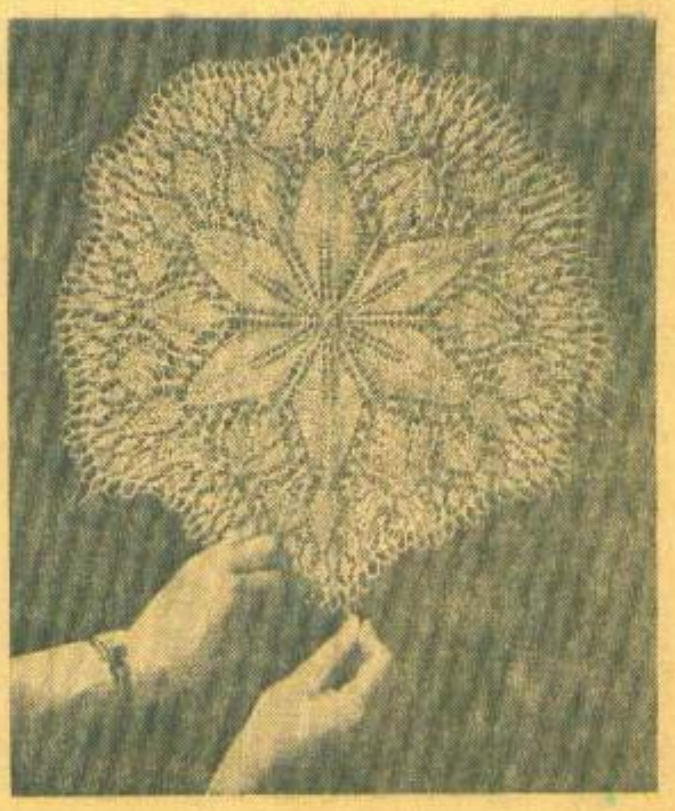
DANTELE ȘI CROȘETĂTURI

• Dantelele se calcă după ce au fost spălate și apretate, de preferință cu gumărabică dizolvată în apă. Trebuie bine întinse, pentru a căpăta forma inițială, și avut grijă să nu fie agățate cu vîrful fierului de călcat.

• Unele șervețele croșetate se deformează la spălat și-și recapătă cu greu forma. Pentru a preîntîmpina acest inconvenient, se taie, înainte de spălare, din foiță albă un tipar. După spălat, se întinde mai întîi tiparul pe o masă acoperită cu un molton și se fixează șervețelul pe tipar cu ajutorul acelor de gămălie. Se lasă astfel să se usuce.

• Dantelele vechi, fine și albe, de dimensiuni mici, se spală ruîndu-se și fixîndu-se pe o sticlă acoperită cu o cîrpă. Sticla este cufundată în apă călduță cu spumă de săpun, apoi în apa de limpezit. Se scot dantelele de pe sticlă, se presează într-un prosop și se calcă înainte de a se usca complet.

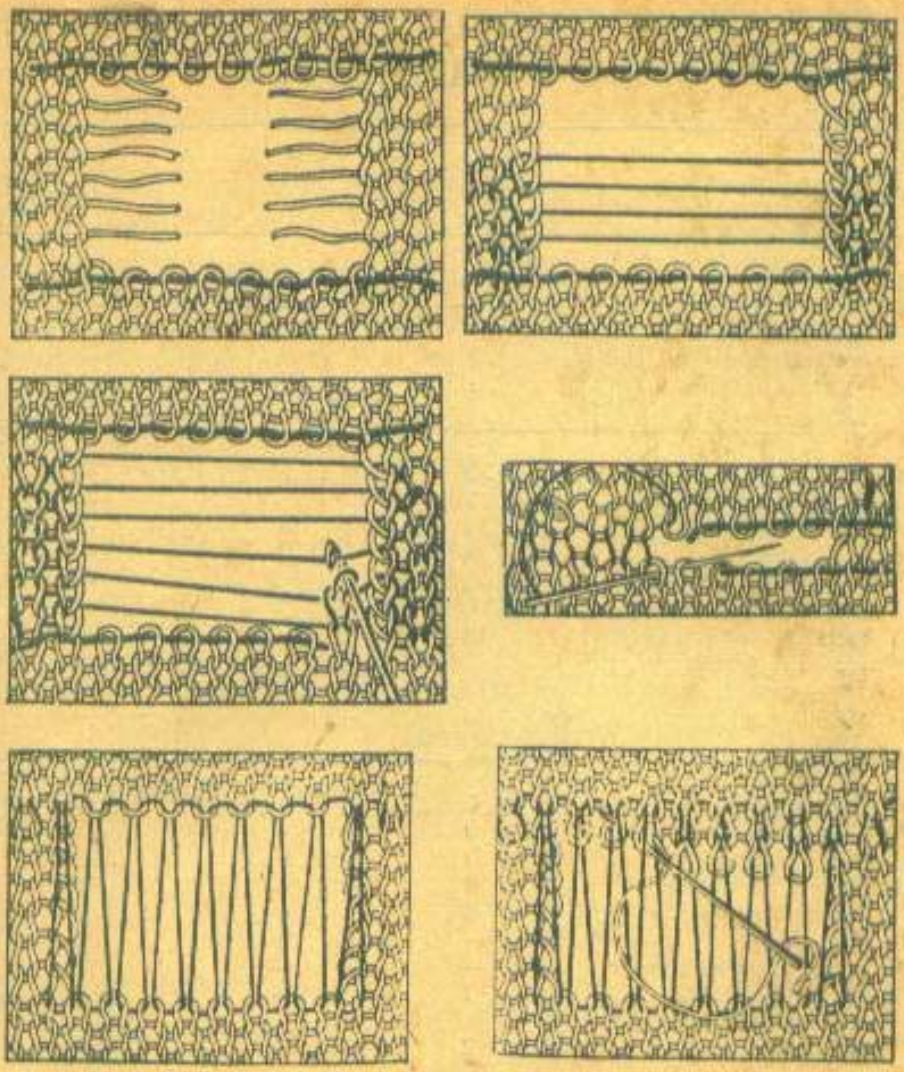
• Dantela neagră se spală în bere și nu se limpezește.



CĂLCATUL DIFERITELOR ȚESĂTURI

ȚESĂTURA	UMEZIREA	TEMPERATURA FIERULUI	OBSERVAȚII
Bumbac	bine umezit	foarte încins	se calcă pe față
Crep	—	potrivită	crepul subțire se calcă pe molton gros, sub vapori de apă
Dantelă (de bumbac)	ușor umezită	fierbinte	se calcă după ce i s-a dat forma inițială
Țesături de lînă	uscate sau cu cîrpă umedă	bine încins	se calcă pe dos, apăsînd fierul; pentru a scoate lustrul, se perie înainte de a se usca complet
In	bine umezit	foarte încins	se calcă pe față
Țesături sintetice	uscate sau foarte puțin umezite	călduț	se calcă și cusăturile
Pichet	ușor umezit	foarte cald	se calcă pe dos, ușor apretat
Mătase artificială	foarte puțin umezită	călduț	se calcă pe față
Saten	foarte egal umezit	călduț	se calcă pe dos
Mătase naturală	foarte egal umezită	potrivită	se calcă pe dos mătasea de culoare închisă
Tul și voal	ușor umezit	destul de fierbinte	ușor scrobit
Catifea	—	căldură potrivită	se calcă sub aburi

ȘTIȚI SĂ REPARAȚI UN TRICOT?



Mai întîi dați o formă pătrată sau dreptunghiulară rupturii, debarasînd ochiurile de firele rupte, subțiate, scămoșate, pe care le treceți pe dosul tricotului.

REMAIATUL CU CROȘETA: În dreapta rupturii, fixați noul fir de lînă de 3—4 ochiuri, apoi urmați traiectul ochiurilor: treceți firele deasupra rupturilor și fixați-le pe 1—2 ochiuri, la stînga.

Remaiatul se execută de la dreapta la stînga și de jos în sus, pe fața tricotului. Luați cu croșeta primul ochi din partea dreaptă, de jos, și-l ridicați pe fiecare fir tras. Lăsați ochiul în așteptare pe un ac cînd ați ajuns la marginea superioară a rupturii sau mai bine treceți un fir prin ochi ca să nu scape de pe ac (fir de menținere). Ridicați în felul acesta toate ochiurile. Cu un ac prindeți ultimul rînd de ochiuri de marginea rupturii, luînd de fiecare dată partea stîngă a ochiului odată cu partea dreaptă a ochiului următor. Fixați firul de lînă în partea stîngă pe două ochiuri, pentru a da aceeași stabilitate ca în partea dreaptă. Scoateți firul de menținere și treceți capetele firelor pe dosul tricotului și le tăiați. Călcați cu ajutorul unei cîrpe ude.

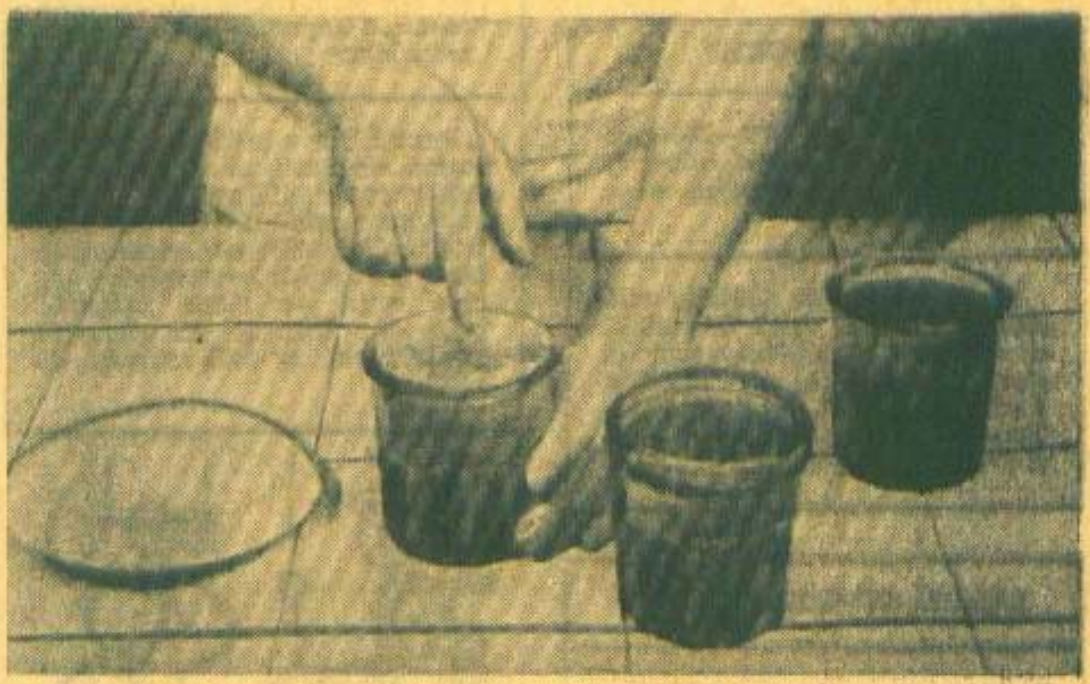
REMAIATUL CU ACUL: În dreapta rupturii, în partea de jos, fixați firul de susținere de 3—4 ochiuri, urmînd traiectul firului care formează ochiurile. Începînd de la primul ochi dinainte de ruptură, ridicați acest fir de jos în sus, apoi treceți-l în spatele ochiului din rîndul de jos și ridicați-l pentru a-l trece prin ochiul din rîndul superior. Continuați astfel pe toată suprafața rupturii.

Remaiatul cu acul se face de la dreapta la stînga și de sus în jos. Începeți prin a urma traiectul firului cu 3—4 fire înainte de ruptură, apoi continuați pe firele de susținere. Depășiți ruptura cu 1—2 ochiuri și reveniți de la stînga la dreapta. Continuați acest du-te-vino pînă la marginea inferioară. Treceți extremitatea firului pe dos și tăiați. Călcați cu ajutorul unei cîrpe umede pe dos și lăsați să se usuce pe masă.

COMPOZIȚIA PRINCIPALELOR ALIMENTE

100 g de aliment	Proteine/g	lipide/g (grăsimi)	Glucide/g (zaharuri)	Calorii (în jur de)
Lapte	3,5	3,5—4	5	65—70
Iaurt	4,5—5	1—3,5	—	27—50
Brînză grasă de vaci	20	0,5—1	4—1,5	105—110
Brînză telemea	20	25	—	305
Brînză tip cașcaval	28	28	—	365
Carne de vacă	20	14	—	205
Organe de vită	18	7	—	135
Mezeluri	28	30	—	390
Șuncă slabă	28	15	—	150
Pui de găină, iepure	20	7	—	140
Pește alb (știucă, șalău, cod etc.)	18	1—3	—	80—100
Pește gras (macrouri, heringi, sardele, ton)	15—18	8—10	—	130—160
1 ou	6	6	—	78
Cartofi	2	—	20	90
Legume-frunze	1	—	5	24
Legume-rădăcini	1	—	7—10	32—45
Roșii	1	—	5	24
Mazăre verde, fasole verde	6	—	18	96
Fructe-citrice	—	—	10	40
Fructe indigene diverse	—	—	14	56
Struguri de masă	1	—	18—20	75—85
Fructe uscate (prune, mere, pere)	2	—	75	310
Pîine	7	—	55	255
1 biscuit	1	1	7,5	45
Orez (boabe crude)	7—8	—	77	340
Paste făinoase	12	—	76	350
Zahăr	—	—	100	400
Dulcețuri, gemuri	—	—	70	280
Miere	—	—	80	320
Ciocolată	3	25	65	500
Unt	—	85	—	765
Ulei	—	100	—	900
Margarină	—	81	—	730
	Pentru 100 cm³ de lichid			
Vin roșu de 10°	—	—	—	56
Bere	—	—	—	50
Sifon, limonade și băuturi gazoase și dulci	—	—	10—12	40—48
Sucuri de fructe din comerț			(f. variabile)	

CANTITĂȚILE, TIMPII DE FIERBERE ȘI CALENDARUL DULCEȚURILOR



Cireșe	1 kg de fructe fără sîmburi	1 kg de zahăr	20 de minute în sirop semilegat (cu bule)	mai—iunie
Caise	1 kg de fructe tăiate în jumătăți (fără sîmburi)	1 kg de zahăr	20 de minute în sirop aproape legat (cu bule mari)	iunie—iulie
Căpșuni	1,500 kg de fructe	1 kg de zahăr	20 de minute în sirop semilegat	mai—iunie
Zmeură	1 kg de fructe	800 g de zahăr	20 de minute în sirop care fierbe cu bule mici	iunie
Coacăze	1 kg de fructe	1,500 kg de zahăr	sirop semilegat	iunie—iulie
Corcodușe	1 kg de fructe epilate și fără sîmburi	1 kg de zahăr	40 de minute în sirop perlat	august—septembrie
Afine	1 kg de fructe	900 g de zahăr	25 de minute pe foc viu	august—septembrie
Piersici	1 kg de fructe tăiate în sferturi	750 g de zahăr	sirop aproape legat	august — septembrie
Prune brumării	1 kg de fructe	750 g de zahăr	40 minute în sirop perlat	septembrie—octombrie
Prune renglote	1 kg de fructe	750 g de zahăr	40 de minute în sirop perlat	august
Struguri	1 kg de boabe	500 g de zahăr	1 oră în sirop fiert cît să se dizolve zahărul	septembrie—octombrie

ATENȚIE: Siropul se prepară punînd la un kilogram de zahăr un pahar de apă.

GASTRONOMICE

SALATĂ DE OREZ

200 g de orez, 100—150 g de mazăre fiartă sau din conservă, 1 ardei roşu, pătrunjel, ulei, oţet

Puneţi orezul la fiert în apă clocotită sărată, apoi limpeziţi-l cu apă rece. După ce s-a scurs şi răcit, amestecaţi-l cu mazărea fiartă şi ardeiul tăiat fideluţă. Turnaţi sos vinegretă (ulei + oţet) şi presăraţi cu pătrunjel tocat.

SALATĂ CU CARNE DE PUI

Pieptul de la un pui fript sau un rest de friptură de pui, 150 g de caşcaval, 1 ceaşcă de orez fiert, 1 salată verde, 1—2 ardei, sos vinegretă, sare şi piper

Tăiaţi carnea, caşcavalul, ardeii în felii subţiri. Amestecaţi cu orezul fiert şi puneţi totul într-o salatieră. Preparaţi sosul bătînd uleiul cu oţetul, puţin muştar, piper măcinat. Îl turnaţi peste salată cu 1/2 oră înainte de a o servi. În ultimul moment adăugaţi frunzele de salată rupte cît mai mici.

BRÎNZĂ DE VACĂ CU VERDEŢURI

1 pachet de brînză de vaci, 1 legătură de pătrunjel, cîteva fire de ceapă verde tinără, 2—3 frunze de tarhon, sare, piper, cîteva frunze de salată

Tăiaţi fin verdeţurile şi amestecaţi-le cu brînza. Puneţi sare şi piper, după gust. Puneţi la rece pînă în momentul servirii. Decoraţi cu frunze de pătrunjel.

SARDELE CU SOS DE VIN ALB

2—3 cutii de sardele, 1 pahar de vin alb sec, 1 lingură de zeamă de lămîie, 2 linguri de făină, cimbru, sare, piper

Puneţi într-o crăticioară vinul, zeama de lămîie şi condimentele, daţi-le pe foc şi lăsaţi-le să fiarbă în clocote mici 15 minute. Scoateţi sardelele din ulei, scurgeţi-le bine, aranjaţi-le pe un platou şi, cînd sosul s-a răcit, turnaţi-l peste ele. Decoraţi cu pătrunjel verde tocat şi felii subţiri de lămîie.

— Cred că acum cafeaua este destul de tare

PEŞTE OCEANIC CU SOS DE ROŞII

500 g de peşte oceanic alb, 2 cepe, 1 morcov mare, albitură, 1 pahar de vin alb sec, 500 g de roşii, 1/2 pahar de ulei, sare, piper, cimbru, frunze de dafin

Puneţi peştele la fiert în supa clocotită preparată din zarzavatul indicat (îl cufundaţi în apă cînd zarzavatul este bine fiert) şi-l lăsaţi pe foc foarte mic, cu vasul acoperit, timp de 20 de minute. Între timp, tăiaţi roşiile în sferturi, le înăbuşiţi într-o tigaie cu ulei; cînd s-au înmuiat, adăugaţi vinul alb şi aromatele. Acoperiţi şi lăsaţi să mai fiarbă 10 minute. Scoateţi uşor peştele

din apă, îl lăsați să se scurgă, apoi îl treceți pe platoul de servit și-l aco periți cu zeama din tigaie. În jurul lui, rînduiți legumele tăiate în cubulețe. Ornați cu pătrunjel verde.

GOGOȘI DE PEȘTE

1/2 l de apă, 100 g de margarină, 250 g de făină, 4 ouă întregi, 300 g de pește fiert, sare, piper

Pregătiți un aluat ca de clătite în felul următor: fierbeți apa cu margarina și sare. Luați de pe foc și adăugați dintr-o dată toată făina, după ce s-a încorporat, repuneți pe foc mic, frecînd continuu pînă cînd compoziția face bășicuțe și se ia de pe pereții vasului. Retrageți din nou de pe foc și încorporați ouăle, unul cîte unul; fiecare trebuie bine absorbit de către aluat înainte de a adăuga următorul. Cînd coca e omogenă, adăugați peștele zdrobit cu furculița. Luați cu lingurița din compoziție și prăjiți în ulei. Serviți cu sos tomat bine condimentat.

SALATĂ DE CIUPERCI CU SMÎNTÎNĂ

500 g de ciuperci, 150 g de smîntînă, 2 lămîi, sare, piper, pătrunjel verde

Curățați ciupercile de părțile pămîntoase și spălați-le rapid, sub duș de apă. Fierbeți-le 3 minute în apă clocotită sărată, scurgeți-le și, cînd s-au răcit, tocați-le în lamele fine. Asezonați-le cu sare și piper, zeamă de lămîie și cu smîntînă. Se pun pe un platou și se decorează cu pătrunjel fin tocat și rondele de lămîie.

OMLETĂ CU CIUPERCI

3 ouă, sare, piper, 1 lingură de lapte, 100—150 g de ciuperci, ulei

Tăiați ciupercile în felii subțiri și le călîți puțin cu ulei. Între timp, bateți ouăle cu sare, piper și lapte. Adăugați ciupercile, amestecați bine și puneți totul la prăjit. Cu ajutorul unei spatule le întoarceți ușor ca să se rumenească pe ambele părți. Răsturnați omleta pe farfuria de servit.

OMLETĂ CU CÎRNAȚI

8 ouă, sare, piper, 1 lingură de verdețuri tăiate fin, 300 g de cîrnați Debrețin ori salam italian, 100 g de cașcaval ras, ulei

Bateți ouăle cu sare, piper și verdețuri. Adăugați jumătate din cantitatea de cîrnați tăiată în bucățele mici. Faceți omletele, le umpleți cu cealaltă jumătate din cantitatea de cîrnați, de asemenea fin tocată, și rulați-le. Pentru servit, garnisiți cu cașcaval ras și jumătăți de felii de salam prăjit.

OUĂ UMPLUTE, GRATINATE

6 ouă fierte tari, 3 gălbenușuri crude, 150 g de miez de pîine, cîteva linguri de lapte, 60 g de unt sau margarină, sare, piper, mărar și pătrunjel

Tăiați ouăle în două, amestecați gălbenușurile fierte cu cele crude, cu untul și pîinea muiată în lapte, cu verdețurile tăiate

mărunt, sare și piper. Umpleți jumătățile de albuș cu această compoziție. Ce rămîne din compoziție o întindeți egal pe fundul unei forme unse cu ulei, apoi așezați deasupra ouăle și dați la cuptor încălzit, 10—15 minute, ca să se gratineze.

CONOPIDĂ PANE CU SOS DE ROȘII

1 conopidă mare, aluat de clătite (dintr-un ou), 4 linguri de ulei, zeamă de la o lămîie, 1 linguriță de pătrunjel verde tocat, sare, piper, ulei pentru prăjit, 1/4 l de sos de roșii

Fierbeți conopida întreagă în apă clocotită sărată. O scurgeți bine, apoi o desfaceți în buchete, pe care le presărați cu pătrunjel verde tocat și le puneți să se macereze o oră într-un sos din ulei, zeamă de lămîie și puțin piper. În momentul servirii, treceți buchetele de conopidă printr-un aluat de clătite ceva mai gros (lapte + ou + făină + sare) și le prăjiți ca pe gogoși în ulei încins. Cînd sînt bine rumenite, se scot pe o hîrtie absorbantă. Se servesc calde cu sos de roșii, preparat în timp ce ele se macerează în ulei sau din ajun.

PÎINE DE CONOPIDĂ

10—15 păstăi de fasole verde și 1 morcov, 1 conopidă mare (sau 2 mai mici), 1 dl de sos bešamel subțire (1 lingură rasă de făină, 50 g de margarină, sare, piper, 1 dl lapte), 2 ouă întregi și 1 gălbenuș de ou, ulei pentru unsa forma

Curățați morcovul, tăiați-l în cîteva rondele subțiri, iar restul în bastonașe fine de 5 cm lungime. Tăiați păstăile de fasole în bucăți de 4—5 cm lungime și divizați-le în două pe lățime. Le fierbeți în apă clocotită sărată timp de 3—4 minute, le scurgeți și le lăsați să se răcească (nu sînt decît pentru decor). Spălați atent conopida, o desfaceți în buchete și de asemenea o fierbeți în apă clocotită sărată. Cînd sînt perfect pătrunse,

le scurgeți și le puneți într-o cratiță cu margarină, pe care o reașezați la foc, făcînd conopida soté. Preparați un sos alb din margarină, lapte și făină și cînd e gata fiert adăugați conopida, strivind-o bine, mestecînd energic. Treceți totul printr-o sită fină ca să se obțină o pastă foarte omogenă; se încorporează unul cîte unul ouăle întregi și gălbenușul, bătînd continuu. Se potrivește de sare, se adaugă piper (după preferință) și se toarnă într-o formă de savarină, bine unsă și pe fundul căreia s-au orînduit rondelele de morcov, batoanele de fasole. Coaceți „pîinea" la cuptor în baie de aburi, pe foc potrivit, timp de 25 de minute. Lăsați-o să se odihnească cîteva minute înainte de a o răsturna.

ROȘII À LA RUSSE

12 roșii mici bine coapte, dar tari, 1 pahar de smîntînă, 1 pahar de maioneză, 2 linguri de brînză telemea rasă (cașcaval), 2—4 linguri de pătrunjel sau mărar tocat, sare, piper (boia de ardei dulce, facultativ)

Cufundați roșiile cîteva secunde în apă clocotită pentru a le putea epila ușor. Epilați-le și turnați peste fiecare puțin ulei, astfel încît să fie în întregime unse și lăsați-le să se răcească pînă în momentul servirii. Amestecați

smîntîna cu maioneza, cu brînza (caşcaval) rasă, cu pătrunjelul şi mărarul fin tocat; sărăţi, pipăraţi după gust. Puneţi la frigider 1/2 de oră. În momentul servirii, aşezaţi roşiile în piramidă pe un platou, acoperiţi-le cu sos, pudraţi-le cu boia de ardei.

ŢELINĂ CU CARTOFI GRATINAŢI

3 ţeline mari, 500 g de cartofi, 150 g de margarină, 2 linguri cu vîrf de făină, 1/2 l de lapte, 100 g de caşcaval ras, sare, piper

Spălaţi şi curăţaţi bine ţelina, o fierbeţi pe un foc viu 15 minute în apă clocotită, sărată. O scurgeţi bine şi apoi tăiaţi căpăţîna în două sau în patru, dacă bucăţile sînt prea mari. Între timp, fierbeţi şi cartofii întregi în coajă. Cînd sînt gata îi clătiţi cu apă rece, îi curăţaţi calzi, îi tăiaţi rondele de 1 cm grosime. Topiţi margarina şi rumeniţi puţin bucăţile de ţelină, le scoateţi. Apoi puneţi şi rondelele de cartofi în mai multe rînduri, cu grijă, aşa fel să nu se sfărîme. Preparaţi un sos beşamel din cele 50 g de margarină rămasă cu cele 2 linguri de făină şi adăugaţi puţin cîte puţin 1/2 l de lapte; se asezonează cu sare şi piper. Într-o formă bine unsă se aranjează un strat de rondele de cartofi, unul de ţelină. Fiecare rînd se stropeşte cu sos beşamel şi se presară cu caşcaval ras. Ultimul strat, de asemenea, se acoperă cu sos şi caşcaval ras. Se dă la cuptor încins pentru a se gratina rapid.

CHIFTELE DE MORCOVI

500 g de carote, 150 g de făină, 2 dl de apă, 6 fire de ceapă verde, sare, cimbru, usturoi, piper, pătrunjel, 1 ou

Alegeţi morcovi de foarte bună calitate, tineri şi dulci. Se rad foarte fin, se amestecă cu făina, apa, ceapa, usturoiul, frunzele de cimbru, pătrunjelul, toate foarte mărunt tocate. Frecaţi bine amestecul, adăugaţi oul bătut, piperul măcinat, sarea şi un praf (un mic vîrf de cuţit) de bicarbonat care face chiftelele să se umfle, să fie fragede şi totodată să devină uşor digerabile. Lăsaţi compoziţia să stea 25—30 de minute, după care faceţi bule mici şi le prăjiţi în ulei încins.

SUFLEU DE SPANAC

100 g de margarină, 100 g de făină, 1/2 l de lapte, sare, piper, 1 kg de spanac, 100 g de parizer, 30 g de caşcaval ras, 3 gălbenuşuri şi 4 albuşuri de ou

Puneţi spanacul la fiert în apă clocotită sărată. Strecuraţi-l şi tocaţi-l. Pregătiţi un sos beşamel mai gros din margarină, făină şi lapte pe care îl asezonaţi după gust. Adăugaţi spanacul, pozderul tăiat mărunt şi caşcavalul ras. Daţi să se încălzească puţin pe foc, apoi încorporaţi mai întîi gălbenuşurile, apoi albuşurile bătute spumă. Ţineţi la cuptor, pe foc potrivit, timp de 45 de minute.

SUPĂ DE IARNĂ

150 g de mazăre uscată, 2 cartofi, 2 morcovi, 2 fire de praz, 250 g de spanac, sare, 1 l de apă, 200 g de slănină afumată, pătrunjel

Puneți la fiert în apă rece mazărea ținută în prealabil în apă să se umfle. După ce a dat în fiert, adăugați restul zarzavatului tăiat mărunt. După ce a fiert bine, treceți supa prin sită. Subțiați cu puțin lapte și adăugați slănina tăiată în felii și prăjită. Presărați cu pătrunjel tocat.

SUPĂ DE CONOPIDĂ

1 conopidă, 3 cartofi, 1 ceapă mare, sos besamel din 40 g de margarină, 30 g de făină, 1/4 l de lapte, 1 gălbenuș de ou, cimbru, sare, piper, pătrunjel, 1 felie mare de pîine

Desfaceți conopida în buchete, curățați și tăiați cubulețe cartofii, iar ceapa în rondele. Puneți totul într-o oală mare, sărați, acoperiți cu apă și puneți la fiert. După 20 de minute, treceți prin sită. Preparați sosul besamel. Amestecați legumele cu acest sos, adăugați apoi gălbenușul de ou; pentru obținerea consistenței dorite, la nevoie mai puneți puțină apă caldă. Serviți cu crutoane.

SUPĂ RECE DE LEGUME

1 căpățînă de țelină, 1/2 varză, 1 legătură de frunze de țelină, 500 g de carote (morcovi mici tineri), 500 g de carote noi, 1 dovlecel mijlociu, 1 ceapă mare, 1 cățel mare de usturoi, 10—15 boabe de piper, 1 frunză de dafin, 2½ l de apă, sare

Curățați și spălați toate legumele. Tăiați căpățîna de țelină, varza, carotele, cartofii, ceapa și dovlecelul în patru. Le puneți într-o oală, adăugați usturoiul, frunzele de țelină netăiate, sare, aromantele și apa. Acoperiți și puneți pe foc viu pînă la primul clocot, apoi lăsați pe foc foarte mic, timp de două ceasuri, fără să ridicați capacul. Pasați legumele, supa obținută o lăsați să se răcească înainte de a o pune la frigider. Serviți-o rece dreasă cu smîntînă și cu pătrunjel verde tocat.

BORȘ DE VERDEȚURI

1/4 kg de spanac, 1 salată verde, 1/4 kg de untișor, 1 praz, 1 legătură de leuștean, 60 g de margarină, 2 gălbenușuri de ou, 2—3 linguri de smîntînă proaspătă, crutoane de pîine prăjită în ulei

Se curăță și se spală bine verdețurile, de la praz se păstrează doar partea albă. Se lasă toate să se scurgă bine. Se taie nu prea mărunt, se toacă prazul în rondele foarte fine. Se topește ușor pe foc mic margarina și i se adaugă mai întîi prazul, se înăbușă puțin fără să se rumenească, apoi se adaugă verdețurile. Se lasă și ele să se înăbușe 10 minute, apoi se adaugă 1 l de apă caldă și 1/2 l de borș fiert în prealabil, sare. Se lasă să fiarbă pe foc potrivit 30—40 de minute. Se trece apoi prin sită, pasîndu-se verdețurile. Se pun în supieră gălbenușurile bătute și smîntîna, peste care se toarnă borșul clocotit. În momentul servirii se adaugă crutoane de pîine prăjită în ulei sau margarină. Este excelent pentru primăvară-vară, ușor și vitaminizat.

GULAȘ DE PUI

1 pui mic, 2 cepe, 1 lingură de ulei, 1 linguriță de boia de ardei dulce, 1/2 linguriță de chimen pisat, 3 cartofi mari, 2 morcovi, 3—4 roșii

Mai întîi, puneți ceapa la foc, înmuind-o în ulei, apoi adăugați puiul tăiat bucăți. Cînd s-au rumenit, presărați boiaua și chimenul, adăugînd un polonic de apă fiartă. Lăsați să fiarbă acoperit timp de o oră. La jumătatea fierîtului, puneți cartofii și morcovii tăiați felii, roșiile curățate. Serviți cu tăiței fierți.

PUI CU OREZ

1 pui mare, 3 linguri de ulei, 1 ceapă, 4—5 căței de usturoi, 1 ardei verde, 1/2 kg de roșii, sare, piper, orez, 1/4 l de apă

Tăiați puiul în 6 bucăți, pe care le prăjiți în ulei pînă capătă culoare aurie. Adăugați ceapa, usturoiul și ardeiul, toate tăiate foarte subțiri, roșiile și condimentele. După 5—10 minute adăugați orezul și apă fiartă cît să-l cuprindă. Lăsați la foc potrivit 20—30 de minute.

IEPURE CU CASTRAVECIORI ȘI MUȘTAR

1 iepure, ulei pentru prăjit, sare, piper, 1 lingură de muștar tare, 2 dl de vin alb, 10 castraveciori murați, 50 g de smîntînă, 1 linguriță de făină, cartofi pentru garnitură

Tăiați iepurele în bucăți și-l puneți la prăjit într-o cratiță mare. Cînd a căpătat culoare aurie, sărați, pipărați și adăugați muștarul subțiat cu vin. Acoperiți și lăsați să fiarbă 15 minute la foc iute, apoi puneți și castraveciorii murați, tăiați în felii subțiri; mai lăsați să fiarbă 5—10 minute. Amestecați făina cu smîntîna și o adăugați în cratiță, fierbînd în continuare încă 10—15 minute.

FRIPTURĂ CU SOS DE SMÎNTÎNĂ

1 kg de carne de porc, 100 g de margarină, 1 ceapă, 1 morcov mare, cîțiva cartofi, o țelină cu frunze cu tot, 2 frunze de dafin, piper, cimbru, 300 g de smîntînă

Ungeți carnea bine cu margarină, sărați și pipărați. Puneți-o în tava de friptură împreună cu legumele și cu toate aromantele. O stropiți cu puțină apă sau vin alb sec și o dați la cuptor pe foc mijlociu, lăsînd-o cam 1 oră; stropiți-o din timp în timp. Cînd e frumos rumenită, scoateți friptura și legumele, degresați sosul și-l amestecați cu smîntîna. Așezați pe platou friptura tăiată felii, dar refăcînd bucata, înconjurată cu legume și acoperită cu sos; garnisiți cu verdeață fin tocată, felii de gogoșar crud, castraveciori murați.

BUDINCĂ DE OREZ CU CAISE

200—250 g de orez, 1 l de lapte, 1/2 baton de vanilie sau 2 pachețele de zahăr vanilat, 200 g de zahăr pudră, 160 g de margarină, 6 gălbenușuri de ou și 3 albușuri bătute spumă, 1/2 kg de caise, 1 păhărel de lichior de cireșe (orice alt lichior sau coniac), 1/2 kg jumătăți de caise proaspete sau din compot și 100 g de zahăr pudră

Puneți orezul bine ales și spălat într-o cratiță, îl acoperiți cu apă rece și-l dați pe foc; cînd începe să clocotească scurgeți apa și turnați laptele fierb în prealabil și parfumat cu vanilie. Acoperiți cratița, lăsați să fiarbă pe foc mic. În acest timp, tăiați în batoane fine prima cantitate de caise și lăsați-le să se macereze în lichior. Bateți albușurile spumă. Ungeți bine o formă (e preferabilă una de sarlotă). Orezul trebuie să fiarbă pînă absoarbe în întregime laptele, atunci se ia cratița de pe foc și se adaugă 200 g de zahăr pudră, mestecînd bine. Apoi se încorporează margarina în mici bucăți, gălbenușurile de ou, unul cîte unul, frecîndu-se energic. După aceea caisele macerate în lichior și, ultimele, albușurile spumă. Se toarnă totul în formă, care se pune într-un vas cu apă caldă, și se dă la cuptor încălzit cu 15 minute înainte, să fiarbă în baie de aburi. Se lasă 30—40 de minute. Budinca trebuie să crească mult și să se rumenească frumos. Cînd e gata, se scoate din cuptor, se lasă să se răcească, după care se răstoarnă pe un platou. Toată suprafața se garnisește cu jumătăți de caise din compot (caisele proaspete se fierb cîteva minute într-un sirop de zahăr clocotit). Cu lichidul se însiropează bine budinca. Se poate prepara și cu piersici, portocale, pepene galben, ananas, folosindu-se, după sezon, ori numai fructe proaspete, ori numai din compot.

PUDING CU PIERSICI

500 g de miez de franzelă uscată, 100 g de margarină, 4 ouă, piersici din compot sau proaspete, 150 g de zahăr

Desfaceți o cutie de compot de piersici sau 1 kg de piersici proaspete, pe care le faceți compot într-un sirop foarte concentrat. Încălziți jumătate din sirop cu margarina și puneți pîinea la înmoiat. Fărîmați cu furculița pentru a obține o pastă omogenă. Încorporați gălbenușurile de ou și piersicile (păstrați cîteva pentru decor), apoi bateți albușurile spumă și adăugați-le cu grijă. Vărsați zahărul în restul siropului și puneți la foc pentru a obține un caramel gros. Turnați-l într-o formă (preferabil de sarlotă). Puneți cîteva felii de piersici pe fund, apoi compoziția. Acoperiți-o cu o foaie de hîrtie pergament, legînd-o de formă cu ață ca să nu alunece. Puneți forma într-un vas cu apă și coaceți prăjitura la cuptor în baie de aburi. Se servește caldă sau rece. Piersicile pot fi foarte bine înlocuite cu caise, struguri, portocale etc.

CUPE DE FRUCTE CU IAURT

2 linguri de jeleu de zmeură, cireșe, zmeură (sau oricare alt fruct), 1 borcan de iaurt, 1 lingură de frișcă, 1 linguriță de zahăr pudră, cîteva nuci

După ce topiți 1 lingură de jeleu, puneți-o într-un pahar mare. Adăugați zmeura spălată și curățată, cireșele fără sîmburi și iaurtul. Amestecați cu iaurtul și zahărul. Terminați cu 1 lingură de jeleu. Presărați cu nucă măcinată.

PERE ÎN CIOCOLATĂ

1 cutie mică de compot de pere sau fructe proaspete, biscuiți rotunzi sau ovali, 1/2 pahar de lichior, cremă de vanilie (1/4 l de lapte + 2 gălbenușuri + 50 g de zahăr + 1 pachețel de vanilie). Glazura: 100 g de ciocolată sau cacao, 20 g de unt, 2 linguri de zahăr tos

Preparați crema de vanilie, turnați-o într-un platou adînc și lăsați-o să se răcească. Scurgeți jumătățile de pere de sirop. Dacă sînt proaspete, curățați-le de coajă și sîmburi, tăiați-le în două pe lung. Îmbibați biscuiții cu lichior diluat cu puțin sirop de la compot sau preparat pe foc din apă și zahăr. Așezați jumătățile de pere pe biscuiți. Topiți ciocolata în baie de aburi sau pe foc foarte moale, subțiind-o cu puțin lapte. Dacă folosiți cacao, pregătiți-o ca pentru tort. O fierbeți cu lapte și zahăr. Încorporați zahărul și untul și frecați energic, luînd-o de pe foc. Așezați biscuiții cu perele pe platoul cu cremă, glasați cu crema de ciocolată răcorită. Puteți folosi și alte fructe din compot sau portocale.

CĂMINUL NOSTRU

UN APARTAMENT:

4 variante de amenajare,
4 interioare originale,
vi le propune scenografa

SANDA MUȘATESCU

Rîndurile ce urmează sînt destinate a veni în ajutorul celor ce sînt în plăcuta situație de a se instala într-un apartament nou, cu unele sugestii de moment, dar și de perspectivă.

Pentru început, să ne ocupăm de cazul cel mai frecvent întîlnit: tînărul menaj, soț și soție, avînd la dispoziție (în afară de bucătărie, baie, spații de trecere, de depozitare, balcon) două camere, de 20 m² și respectiv 12 m², spațiu curent întîlnit în blocurile de locuințe.

DESTINAȚIA CAMERELOR

După dimensiuni și plasarea camerelor în cadrul apartamentului, se determină destinația fiecăreia dintre ele.

• Camera de zi, în care se desfășoară diferitele activități ale locatarilor: primirea musafirilor, vizionarea programului de televiziune, lectura etc., este normal să fie instalată în încăperea mai mare, cu fereastra deschisă spre stradă.

• Camerei de dormit îi va fi destinată încăperea mică, ferită de zgomot, al cărei balcon răspunde, de obicei, înspre spațiul verde, parc, grădină.

ALEGEREA ȘI DISPUNEREA MOBILIERULUI

1 Pentru o încăpere cu multiple destinații, cum este *camera de zi*, se găsesc în comerț garnituri de mobile bine gîndite și realizate cu gust, comportînd de obicei o masă cu patru scaune, o bibliotecă cu bar — vitrină — bufet, la care se adaugă un scrin sau un birou. Completată cu o garnitură de fotolii și canapea, la care se adaugă o măsuță, necesarul de mobilier pentru această cameră este acoperit.

În funcție de destinația complexă pe care o are această încăpere, aranjamentul mobilierului se va organiza în zone, determinate de scop.

— **În colțul de odihnă și primire** se vor grupa canapeaua și fotoliile, în jurul unei măsuțe de mici dimensiuni, cuprinse eventual toate în conul intim de lumină al unei lămpi cu picior, plasată în apropiere.

— Pe peretele opus, sub fereastră, o mobilă joasă cu multiple destinații: **suport pentru televizor** — cu perfectă vizibilitate dinspre colțul de odihnă —, suport pentru reviste, pentru magnetofon sau pickup, cu benzile sau discurile respective.

Masa și scaunele pentru „sufragerie" vor fi plasate lateral, iar rafturile bibliotecii — cu vitrinele pentru bibelouri și spațiul pentru un eventual bar — vor completa „utilul și plăcutul" încăperea.

Specificul modern, netradițional al acestei încăperi se pretează la un aranjament de fantezie — grija pentru alegerea elementelor, pentru acordarea lor ca gamă coloristică sau ca raport între volumuri trebuie sporită, pentru ca rezultatul să fie într-adevăr un tot armonios și echilibrat.

• Pentru **camera de dormit**, alegerea mobilierului pare mai simplă: un pat dublu, șifonierul, o masă mică de toaletă, un fotoliu sînt strictul necesar. Și aici însă, grija în alegerea lor trebuie concentrată asupra dimensiunilor și a coloritului, avînd în vedere dimensiunile mai reduse ale încăperii. Ca să nu pară aglomerată și să cîștige în luminozitate, e bine să evităm mobilierul masiv, întunecat și să recurgem de preferință la esențe de lemn de culoare deschisă: paltin, stejar, fag în culoarea naturală sau lăcuită în tonuri deschise, cu tapițeria, covoarele și draperiile într-o gamă pastelată, luminoasă.

2 O altă soluție necesită același apartament, locuit însă de o familie compusă din soț, soție și un copil școlar. Pentru crearea celor mai bune condiții de locuit, de desfășurare a activităților zilnice, de odihnă pentru întreaga familie, e bine ca una dintre încăperi să fie destinată în exclusivitate copilului, iar cealaltă părinților.

• Camera mai mare, pe lîngă toate funcțiunile obișnuite ale unei așa-zise „camere de zi" va trebui să o includă și pe aceea de loc de dormit. Cu puțină grijă și chibzuință, lucrurile se pot aranja, fără ca încăperea să capete aspectul unui dormitor. Paturile, în realitate două divanuri-somiere, puse cap la cap, în continuare, vor ocupa toată lungimea unuia dintre pereți. Bineînțeles că nici un element de așternut nu va rămîne la vedere, ci va fi depozitat în lada ce se amplasează la unul din capete, îndeplinind și funcția de noptieră în același timp. Pe pereți, de-a lungul celor două somiere — îmbrăcate în stofă de tapițerie de aceeași culoare —, se poate așeza fie o împletitură de pai sau rafie, fie o mochetă îngustă, la fel cu cea de pe dușumea, fie perne îmbrăcate în același material cu tapițeria, la culoare sau în tonuri contrastante.

Grupînd în fața acestui aranjament o măsuță joasă și două fotolii, se realizează colțul de primire, de odihnă, de conversație.

Zona de sufragerie, în care masa îndeplinește și funcția de „masă de lucru", este plasată lateral, creîndu-se astfel un spațiu liber în mijlocul încăperii, pentru circulație și vizibilitate la televizor. Acesta, împreună cu celelalte aparate: radio, picup, discuri, este amplasat pe o mobilă specială — dispusă pe peretele din fața grupajului de fotolii.

Biblioteca, cu alternanța ei de rafturi, spații închise și deschise, va ocupa peretele din dreapta ușii.

• Copilul școlar, mai ales dacă este mai mare, va avea în camera lui o canapea, apoi o măsuță și tabureți, pentru prietenii sau colegii care l-ar vizita. Colțul de studiu s-ar compune dintr-un birou-planșetă cu rafturi de bibliotecă suspendate pe perete, în față. Dulapul e bine să fie ales cît mai variat ca planuri și funcțiuni, cu multiple sertare, etajere, permițînd depozitarea lucrurilor la care ține și de care are nevoie: haine, echipament sportiv, cărți, mici colecții, care la această vîrstă îl pasionează, ș.a.m.d. O grijă specială pentru această încăpere o constituie coloritul, care să fie și vesel, și practic, „durabil" în același timp.

3 O altă familie, compusă din părinți și un copilaș de cîteva luni, ocupă un apartament asemănător ca încăperi și spațiu cu cel precedent. Dintre cele două încăperi, una, și anume cea mai spațioasă, va avea funcția de cameră de zi, iar cealaltă de dormitor, adăpostind în același timp și „colțul" copilului.

• În **camera de zi,** colțul de sufragerie, mai redus ca proporție, este așezat la un perete, ca să nu împiedice. Colțul de conversație se compune dintr-o garnitură de canapea cu fotolii și o măsuță. Un perete este ocupat de o bibliotecă din elemente asamblabile, iar în colțul opus — beneficiind de lumina ce pătrunde prin ușa-fereastră ce dă în balcon — un mic birou dă posibilitatea de a lucra soțului sau soției. Televizorul se găsește pe peretele opus colțului de odihnă.

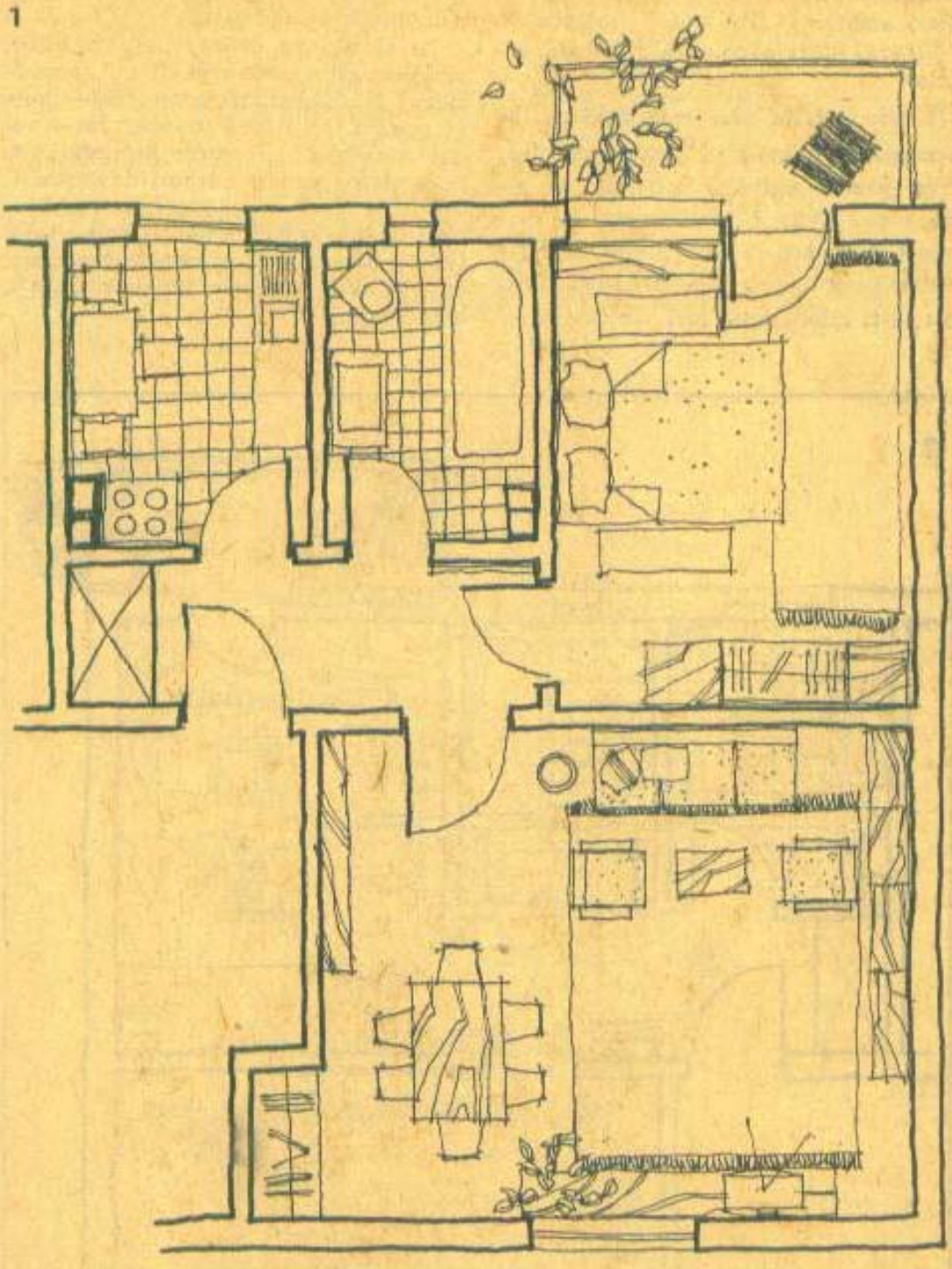
• În **camera de dormit,** două divanuri alăturate constituie un pat dublu, amplasat central; despărțit de patul părinților printr-o perdea mobilă, cu tiraj, se găsește pătucul copilului. O etajeră suspendată, un scrin, un fotoliu completează inventarul acestei odăi cu strictul necesar. Culori luminoase, suprafețe netede, elemente ușor de întreținut concură la crearea ambianței și a condițiilor de igienă strict necesare încăperii în care își petrece timpul cel mai mic, dar cel mai „important" membru al familiei.

4 Vom încerca să vedem dacă din aceleași elemente de mobilier, prin modificări de amplasament, putem reamenaja apartamentul în momentul cînd, copilul crescînd și devenind școlar, apare necesitatea de a avea o cameră a lui.

Situația nu e chiar așa de complicată cum ar părea la prima vedere. Dimpotrivă, cu puțină chibzuință, fantezie și simț al spațiului, apartamentul nu va pierde nimic din comoditate, ambianță și intimitate.

• Părinții vor ocupa, cum e firesc, încăperea mai spațioasă, iar copilul pe cea mai mică. Ca și în cazul amenajării apartamentului precedent, în jurul spațiului pentru dormit se va organiza colțul de odihnă — din elementele preexistente. E suficient pentru aceasta ca cele două

1



divanuri existente, care compuneau în dormitor patul dublu, să fie amplasate în chip de colţar, în camera de zi, grupîndu-se în acelaşi timp împrejurul lor fotoliile şi măsuţa. E necesar în acest scop să se îndepărteze două din corpurile bibliotecii. În rest, încăperea rămîne aici neschimbată ca elemente de mobilier şi amplasament.

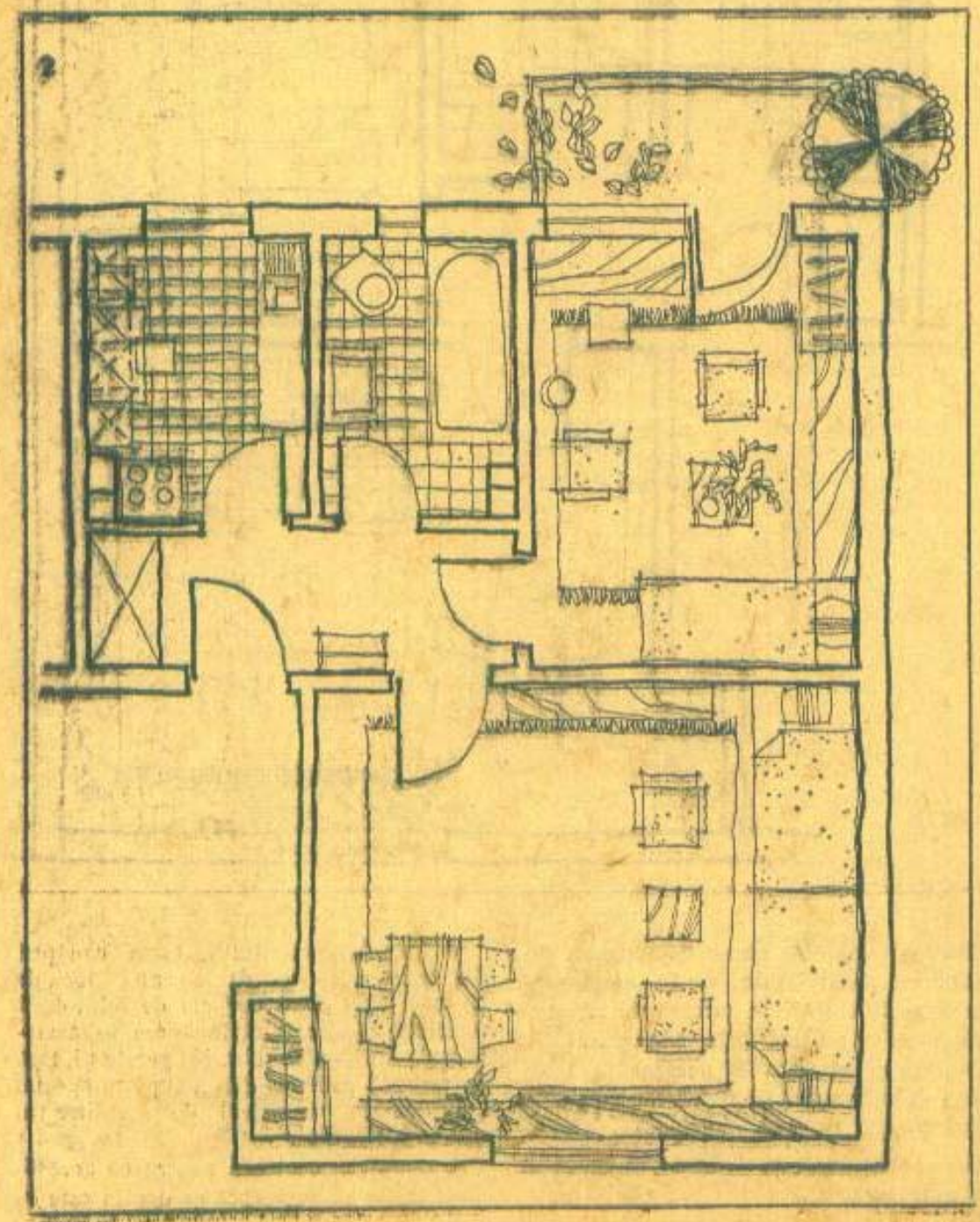
• În odaia copilului, fosta canapea din camera de zi devine aici loc de dormit; cele două corpuri de bibliotecă dislocate din cealaltă încăpere se asamblează din nou, de-a lungul peretelui, însă în această cameră, şi un pupitru special completează necesarul de mobilier al odăii şcolarului.

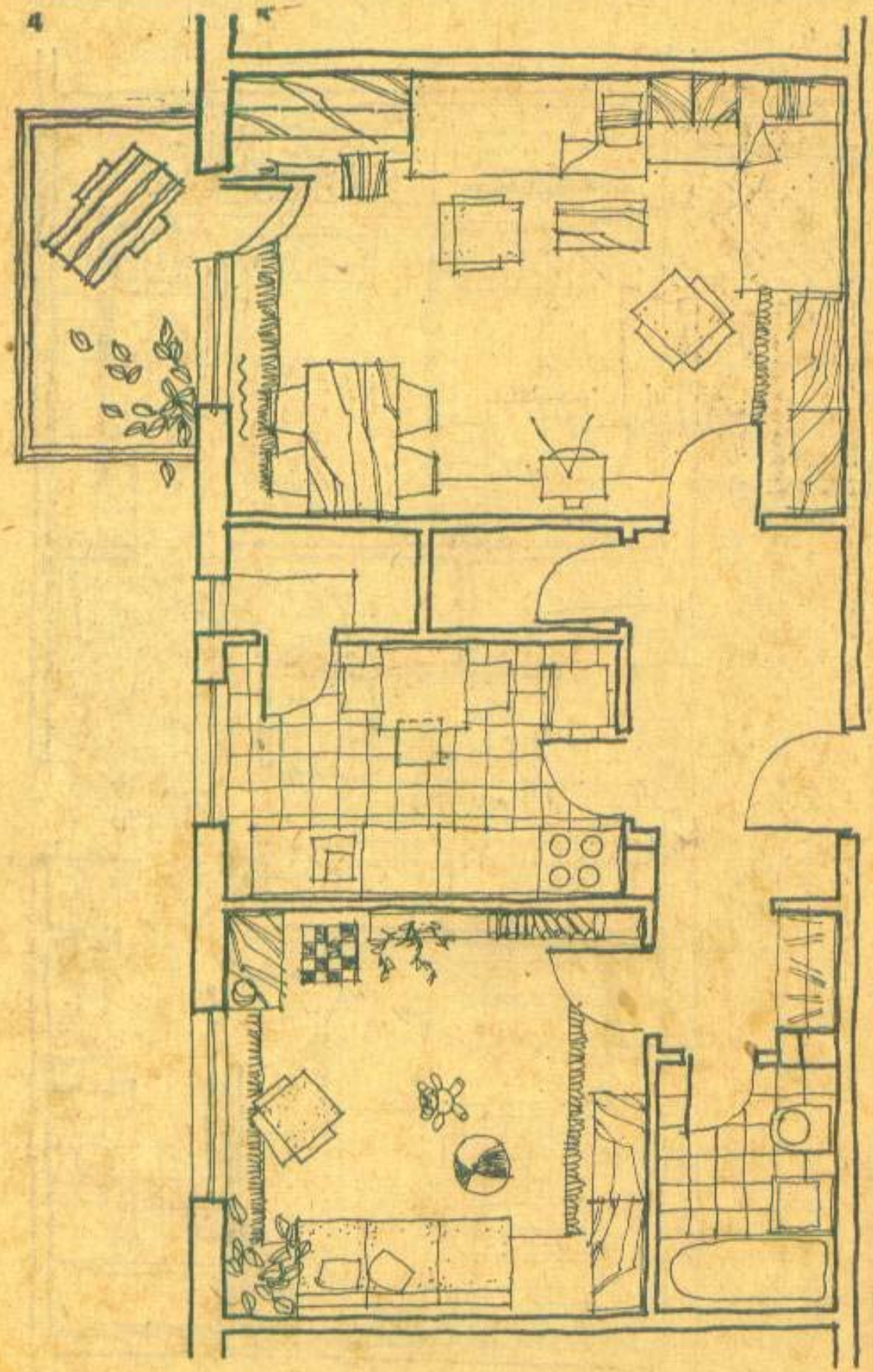
O condiţie necesară pentru ca această modificare să reuşească pe deplin este ca

elementele dislocate să se integreze în noua ambianță din toate punctele de vedere: al liniei, al coloritului, al proporțiilor.

Pentru aceasta însă este bine ca, la amenajarea inițială a apartamentului, grija pentru unitatea generală să ne preocupe. Evitînd aglomerarea de elemente disparate și optînd mai degrabă pentru piese interșanjabile, care se dovedesc a fi întotdeauna mai practice, vom avea oricînd o multitudine de soluții și de combinații la îndemînă.

La elementele de bază, de mobilier, alese cu grijă pentru utilitate, comoditate și funcționalitate, accesoriile — ținute și acestea în limita necesarului — vor da vioiciune și grație locuinței; de la covoare, perdele, corpuri de iluminat, bibelouri pînă la plante sau vasul cu flori de pe colțul unei mobile, totul trebuie ales cu grijă și amplasat judicios, cu gîndul la unitatea în diversitate a ansamblului.





Schiţe: TRAIAN MUŞATESCU

„ACCENTE“ în ambianța locuinței

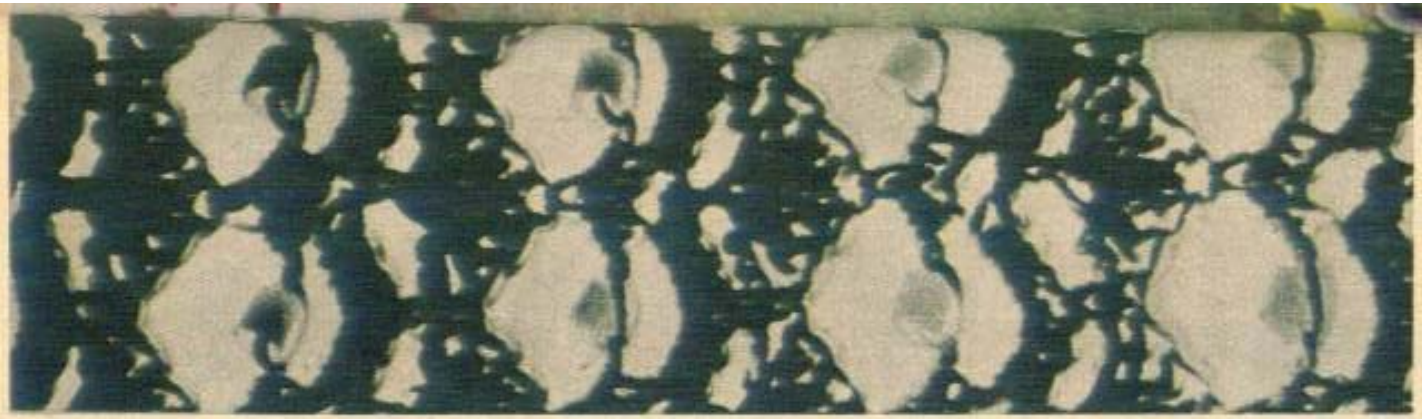
În obținerea efectelor de ambianță generală, precum și în încercările de personalizare a încăperilor, trebuie prevăzut orice amănunt. Un obiect, o draperie un așternut colorat, o veioză, un tablou pot produce modificări vizuale atît de deosebite, încît te obligă la regîndirea întregului ansamblu.

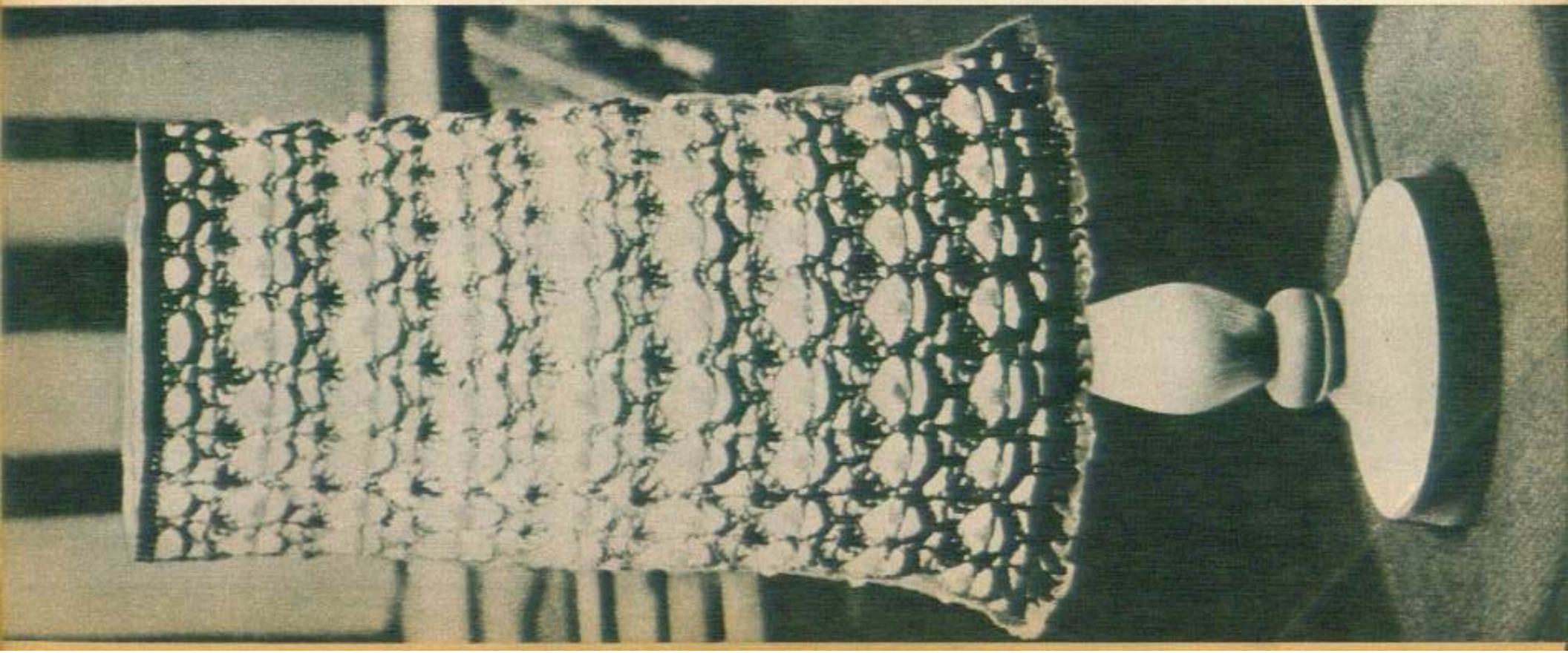
Un tablou cusut poate fi unica piesă de decor într-un colț. În genere, trebuie găsit genul care să contrasteze cu mobilierul nou auster.

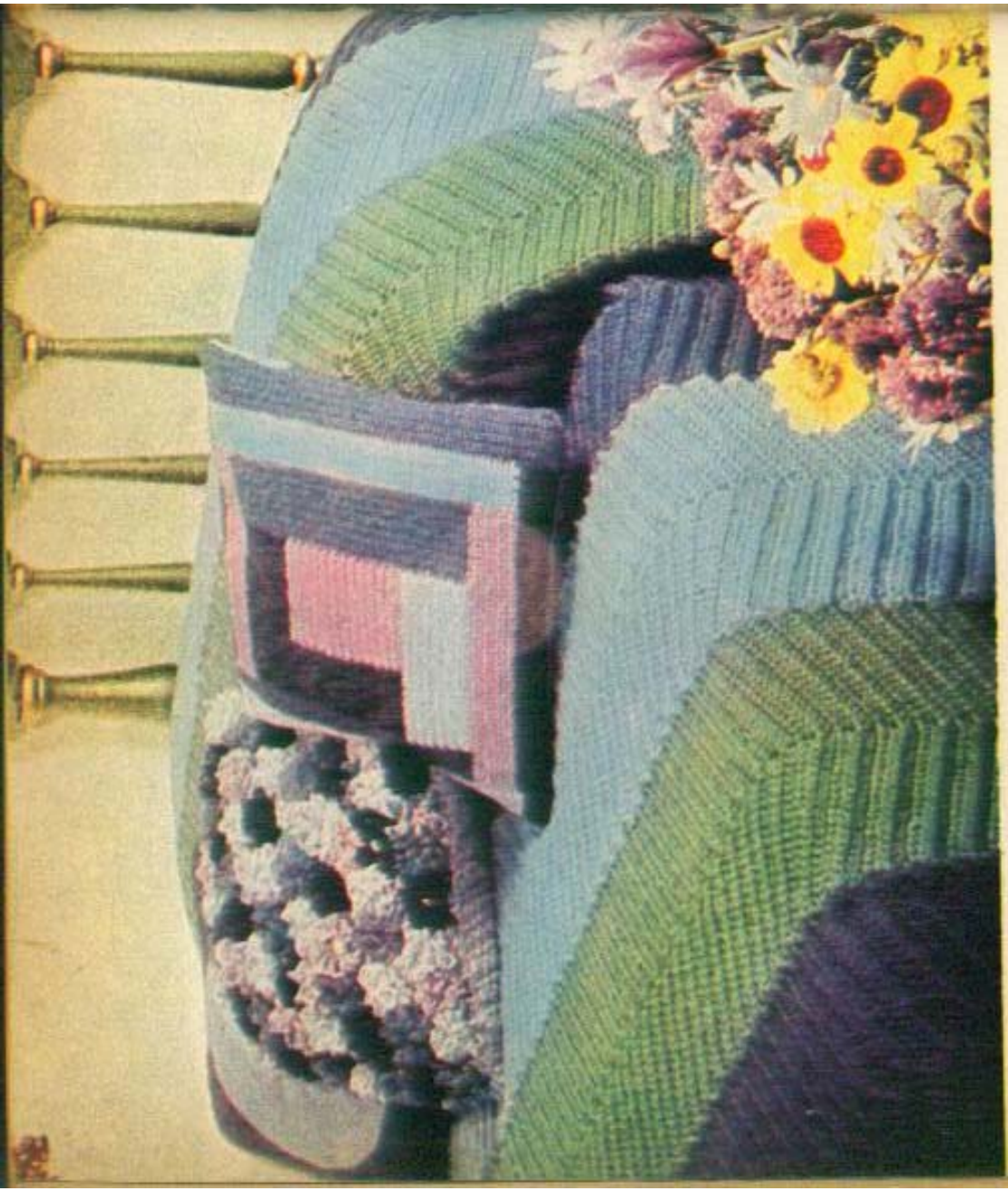
O veioză al cărei abajur este croșetat, imprimă un amestec de delicatețe și rustic. Efectul este deosebit pe luciul unei mobile. Orice alte podoabe devin zorzoane.

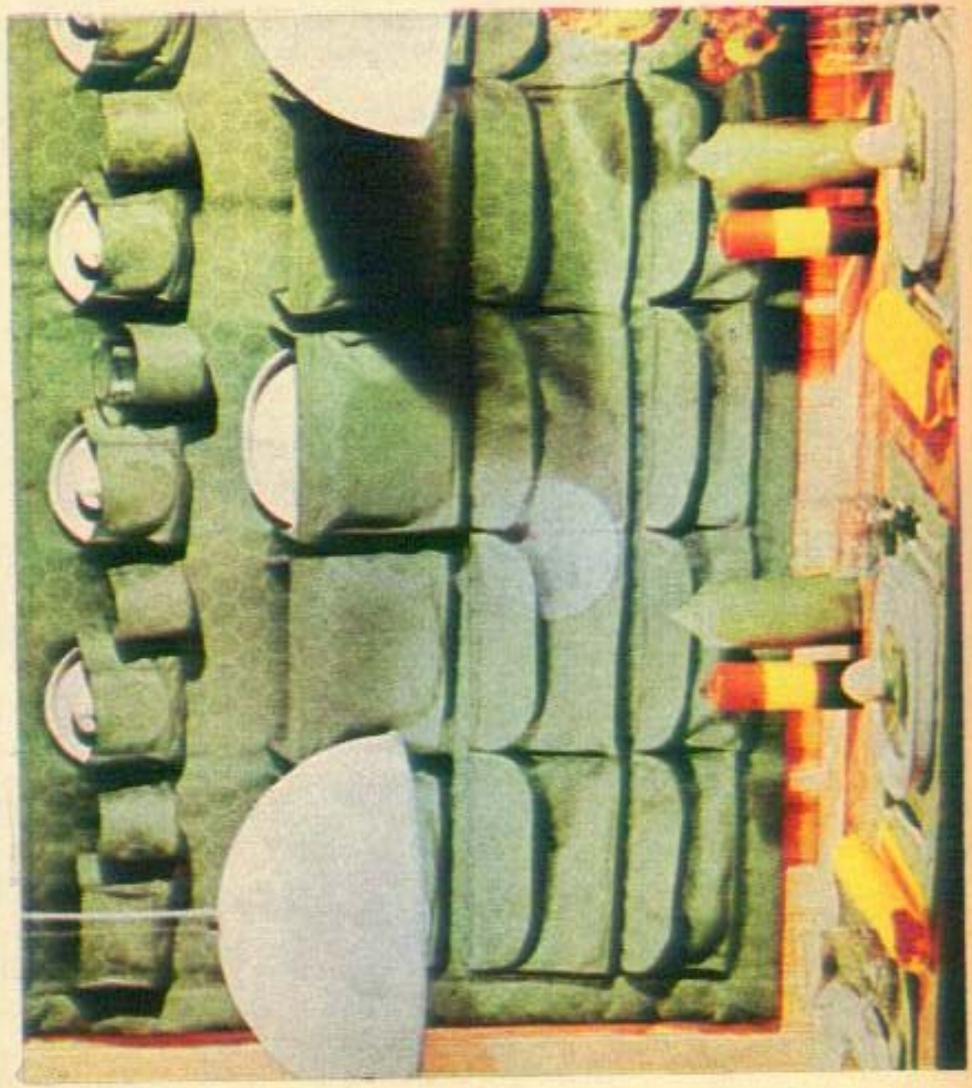
Spiritul nostru practic trebuie să ne îndemne să căutăm modernul, să-l aplicăm, în variante oricît de neașteptate. O draperie din petice, uși capitonate la un șifonier vechi cu materiale avînd imprimeuri delicate, iată noi și posibile efecte de decor. Același spirit practic trebuie să ne îndemne să cîștigăm spațiu. Să înlocuim un dulap printr-un peretar cu multe buzunare.

Iată o cuvertură în dungi, croșetată din rămășițe de lînă și melană. Culorile trebuie să fie un ecou al altora din casă, complementare a uneia de fond.









MODA '74

«CLASIC»

Simptomatic pentru moda actuală pare faptul că, afișînd ostentativ o cumințenie cam încremenită, maschează schimbări de structură. La prima vedere moda '74 oferă mai ales efecte «optice» de combinații coloristice și de imprimeuri, contexturi de o plasticitate împrumutată din grafică, precum colecția francezului Ungaro, veritabil campion în această privință. Colecția sa de modele trebuie privită asemenea unor tablouri: întîi de la o anumită distanță, pentru a sesiza armonia ansamblului. Dungile sale urcă, cresc, descresc, se rotesc, romburile se înșiruie ca mărgelele pe ață. Și, acesta este talentul său, totul fără a obosi ochiul — deși culorile asupra cărora revine mereu sînt foarte însorite, roșu și oranj.

Dar în '74 se schimbă forma siluetei. Lansată de Saint Laurent în precedentele sale colecții, în 1974 este adoptată aproape unanim. Forma dreaptă a fustei, a rochiei și a mantoului subțiază silueta (chiar pliseurile sînt cusute pînă la șold tot pentru a obține același efect), cu umerii ușor măriți prin croieli chimono sau prin crețuri, sau «faguri» (la rochii în special), cu talia marcată prin cordoane, fără a fi strangulată, ca și lungimea — sub genunchi —, iată detaliile formulei denumită, într-un mod cam impropriu, «tubulară».

Aliura ei pare de o eleganță ușor demodată. De aceea comentatorii îi atribuie influențe ale anilor '20 sau '30 sau '50... Poate pentru că toate aceste mode aveau cam aceeași cupă, cam aceeași lungime și... desuetudine, totodată! Dar există oare o modă care, într-un fel sau altul, să nu arunce priviri în urmă?

Este mai degrabă o formulă de ademenire a publicului, un fel de a-l liniști, spunîndu-i că nimic nu s-a schimbat, cît de nemuritor e clasicul, fie și în haine noi...

Marile case de modă pariziene îmbină, fiecare în stil propriu, aceste două direcții ale modei. Chiar și la cunoscuta casă «Chanel», în care micul taior în carouri părea, în pofida timpului, o oază de statornicie, se pot observa aceste noi tendințe.

Convertind într-un mod propriu ideile cele mai noi, moda românească se personalizează, oscilînd între două tendințe: o fantezie debordantă și extrem de rafinată a stiliștilor Centralei de confecții alături de una mai austeră, subordonată poate prea mult ideii de «funcțional».

METAMORFOZELE DIN GARDEROBĂ

COSTUMUL TAIOR și „DEUX-PIECES"-ul înfruntă primele moda tocmai prin funcționalitatea lor, prin faptul că pot fi purtate la toate orele zilei, în toate ocaziile. Taioarele, cu umerii marcați, fără croieli deosebite, au gulere șal sau ascuțite, ce se termină aproape în talie. În genere, sînt destul de scurte, ceva mai jos de talie. Dar cele cu basc sînt mai lungi decît celelalte. Saint Laurent le ornează cu 4 buzunare, aplicate, suficient de mari. «Chanel» încearcă să impună gulerul încrustat cu un singur rever.

FUSTA dreaptă, cu cîteva cute sau plisată (cu pliseurile desfăcute din dreptul șoldului), sau chiar strîmtă în partea de jos, prin lungimea sa, împrumută ansamblului o dominantă de sobrietate.

ROCHIILE și nu rochia — căci există o florescență de modele, «chemisier», «tubular», sau «cazacă» — se adaptează noilor reguli.

«*Chemisier*», stilul acesta atît de caracteristic ultimilor ani, capătă o formă ușor îngustată și alungită, prin cute sau panouri de cute cusute pînă sub șold; talia marcată prin cordoane înguste, gulere șal, manșete, mai ales late, «mușchetar», garnituri contrastante din tricot sau din același material și, mai obișnuit, gulere și manșete albe.

În varianta sa elegantă de după-amiază și seara, pentru toate sezoanele, «chemisier»-ul se confecționează din mătase. Se poartă cu o jachetă «cardigan».

Rochia *tubulară* este dreaptă încă de la bust sau măcar din talie. Doar umerii sînt marcați prin croieli raglan, chimono sau plăci subliniate cu garnituri care se repetă și la buzunare.

Pentru *după-amiază* și *seară* toate colecțiile cuprind o ploaie de modele de rochii *negre* scurte, rochii-furou, butonate în spate, exagerat de fixe pe corp sau cu un corsaj lejer, ușor bluzat. Impresionantă această revenire a rochiei negre în colecție sinonimă cu distincția rafinată.

În ultimii ani, FUSTA a cam rămas de o parte, odată cu succesul pantalonului. Scontînd însă pe oboseala de a purta pantalon, fusta revine în toate colecțiile de modă pentru toate orele zilei. Cu *pliseuri*, tighelite pînă sub șold, sau *drepte*, cu *șliț în spate*, acestea sînt formele

în straie noi

de ANETA DUMITRIU

fustei celei mai obișnuite.

BLUZA clasica «chemisier», cu revere mari și umeri măriți, mineci bogate și manșete suficient de mari, cu broderii și ajururi, devine, în felul ei, vedetă în moda '74. «Cazaca», bluză lejeră purtată peste fustă sau pantalon, este, de asemenea, prezentă în nenumărate variante. Firesc, dacă acceptăm că moda '74 tinde să devină practică și confortabilă. Altfel cum am putea purta compleurile cu pantaloni sau fuste și jachete...

Renunțînd la JACHETA exagerat de tinerească, cambrată, creatorii de modă au recreat-o în stilul anilor '50, dreaptă, lungă, pînă sub șold, cu buzunare aplicate. Uneori, fără guler, amintește CARDIGANUL, din care dealtfel derivă.

BLUZONUL continuă să apară în toate colecțiile, în tiparul cunoscut, dar ceva mai lung — cu 12 cm mai jos de talie—cordonul său subliniază mai ales mărimea șoldurilor. De aceea nici nu este recomandabil taliilor care depășesc măsura 46. Se poartă cu fuste sau rochii plisate, și este destinat prin excelență celor tinere.

De mult succes pare a se bucura jacheta în stil «cazacă», lungă cît bluzonul, fixată pe corp și prinsă în cordon. Ea se înscrie în același format drept, numitorul comun al modei actuale.

MANTOURILE au ori spatele în bie încă de la umeri, cu mineci raglan, ori sînt drepte, cu talia marcată printr-un cordon simplu sau încrustat. Varianta cu cordon lat, fronsat și prins într-o cataramă, este atrăgătoare mai ales pentru cele foarte tinere și exagerat de subțiri.

Am apreciat în mod deosebit interpretarea dată de unul din centrele de modă din România, cel al UCECOM. Stilul «chemisier», cu guler mic sau fără guler, cu fente și plătci de sub care pornesc ușoare crețuri, comod la purtat și care pare a avantaja substanțial orice siluetă, chiar și pe aceea mai plină. De asemenea, mantourile-trencicot, în aceeași interpretare a românilor.

...Am lăsat intenționat la urmă PANTALONUL, cel care se pare că a fost asimilat de garderoba feminină. Scoțîndu-l din tipare convenționale, dîndu-i o înfățișare nouă, Courrèges primul, apoi același Saint Laurent, despre care vorbeam, l-au redat femeii pe placul ei și ea l-a adoptat mai ales pentru că îi e frig, mai ales pentru că-i place linia elegantă pe care o dă ținutei. Iată de ce pare neverosimilă strădania creatorilor de modă de a-l desființa. De cîțiva ani încearcă să-l scurteze, iar anul acesta să-l banalizeze...

Moda '74 îl propune îngustat, drept, și ca o mare noutate ar vrea moda să ne facă pantalonul pescar, eventual pantalonul pescar-salopetă, iar acesta din urmă e bun pentru tinerele fete.

O să asistăm probabil la o competiție a perseverenței caselor de modă și a încăpățînării feminine cînd ceva îi place...

ÎN PRIM-PLAN, ACCESORIILE...

Formele modei, care se vor echilibrate și extrem de funcționale, aduc accesoriile în prim-plan. Compania lor schimbă destinația unei rochii,

Dimineața se poartă poșetele de dimensiuni mai mari, dar spre deosebire de anul trecut, în colorit discret. Avalanșa negrului în modă a adus pe primul plan plicul sau minuscula poșetă neagră din paiete.

În '74 trec pe primul plan la rochii și bluze papioanele și lavalierele. Pantofii, cizmele, în sfîrșit, capătă o grosime normală, spre marea satisfacție a medicilor ortopezi.

În modă, de asemenea, pare să-și fi ocupat un loc statornic pălăria. Se poartă pălării cu boruri moderate, dar mai ales mici, toci, turbane, la toate orele zilei, în toate ocaziile.

După culorile toride ale modei anului trecut, se trece într-o lume a discreției, a bejului, maroului, ciocolatiului, a rozului viu, a albului și pentru seară a negrului. Se poartă în continuare materiale volatile, ușoare, ca și satenurile și catifeaua. Pentru taioare și mantouri, tweeduri și gabardina. Spuneam la început că moda încearcă să impună o coordonare nouă a culorilor și imprimeurilor, printr-o combinare dintre cele mai năstrușnice a liniilor cu figuri geometrice, creînd senzația de repetabilitate, fără ca ea să existe în realitate. E replica celor care creează moda nepotolitei noastre dorințe de altceva...

Gemma

COMBINAȚIA CULORILOR

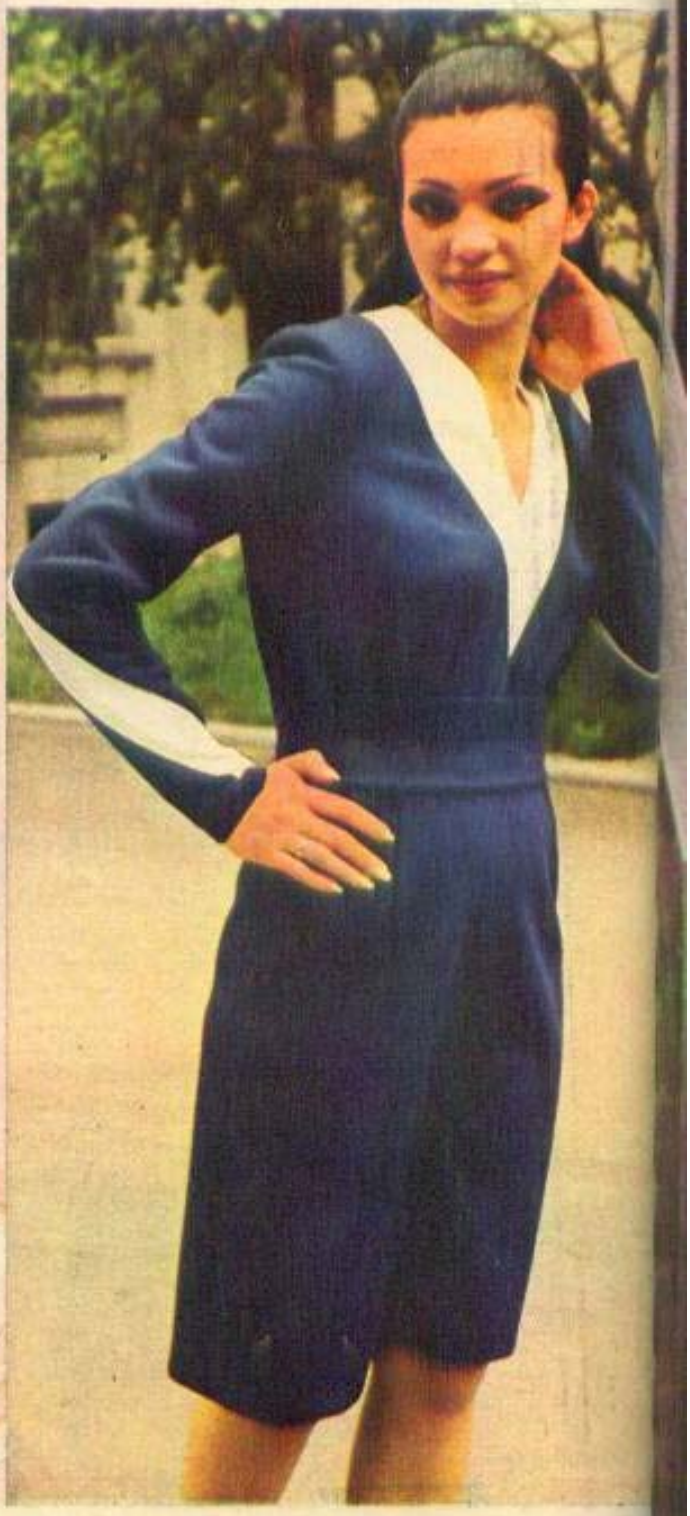
Culoarea joacă un rol foarte important în moda ultimilor ani. Se vorbește chiar de o modă «optică», într-atît e de importantă alăturarea culorilor. De aceea, oferim un tabel cu posibile combinații de culori, mai ales spre a le evita pe cele nepotrivite.

	ALB	GALBEN	VERDE	ALBASTRU ÎNCHIS	RUGINIU	ORANJ
ALB	potrivit la pielea bronzată	foarte modern	frumos în combinație cu roșu	foarte nostim, se combină cu roșu	prea dur	foarte modern
GALBEN	combinat și cu maron sau la piele bronzată	posibil dacă nuanțele nu se resping	fad, mult purtat	combinație interesantă	problematic, dar posibil	imposibil
VERDE	combinație tinerească, estivală în general	fad	plăcut, dar în contrast deschis-închis	modern, dar cu multă atenție	problematic	țipător, cam nepotrivit
ALBASTRU	combinație de vară, tinerească	neinteresant	depinde de nuanțe	plăcut în contraste (deschis-închis) și cu puțin alb	depinde de nuanța de albastru	una din culori, garnitură
ROȘU	foarte tinerește, minunat cînd se adaugă albastru	Nu prea se folosește, dar...	în nuanțe alese cu grijă	plăcut cu alb	NU	NU
MARON	rafinat cînd albul e garnitură	sportiv amuzant	se potrivește întotdeauna	nu se recomandă	NU	problematic
ALBASTRU VIOLET	posibil, eventual și gri deschis	problematic	NU	NU	problematic	NU

ALTE POSIBILITĂȚI DE COMBINARE A CULORILOR

	ANTRACIT	ALBASTRU-GRI	ALBASTRU ÎNCHIS	MARON ÎNCHIS	NEGRU	VERDE ÎNCHIS
ALB	plăcut cu toate nuanțele de gri, pînă la gri închis	rafinat	în combinație cu roșu — elegant, sportiv	alb — garnitură — e foarte rafinat	clasic, foarte elegant	alb — garnitură
GALBEN	problematic	rafinat	foarte modern	elegant	elegant pentru seară (auriu)	sportiv
VERDE	plăcut	problematic	modern	se potrivește întotdeauna	elegant, dar atenție la nuanță	numai la contrastul deschis-închis
ROȘU	plăcut, eventual cu alb	acceptabil	cu alb, efect elegant	nu se recomandă	foarte șic	nu prea
ALBASTRU	frumos cu alb	NU	acceptabil numai la contrastul deschis-închis	NU	poate avea efect foarte interesant la o nuanță potrivită	da, dar cu grijă
GRI DESCHIS	depinde de contrastul deschis-închis	monoton	elegant	rafinat	frumos cînd una din culori e folosită drept garnitură	DA

Centrul de creație al UCECOM

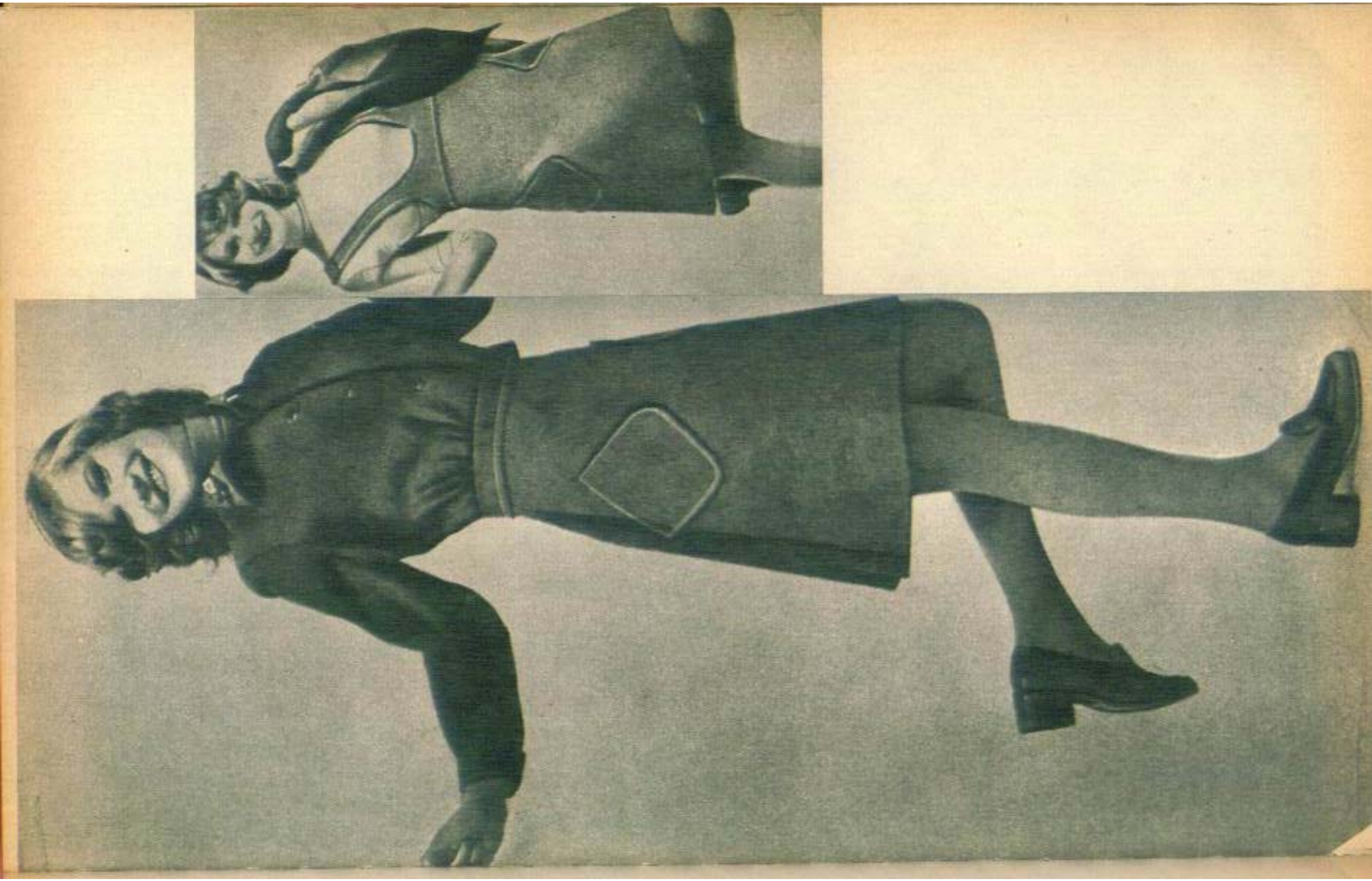


Iarnă

primăvară

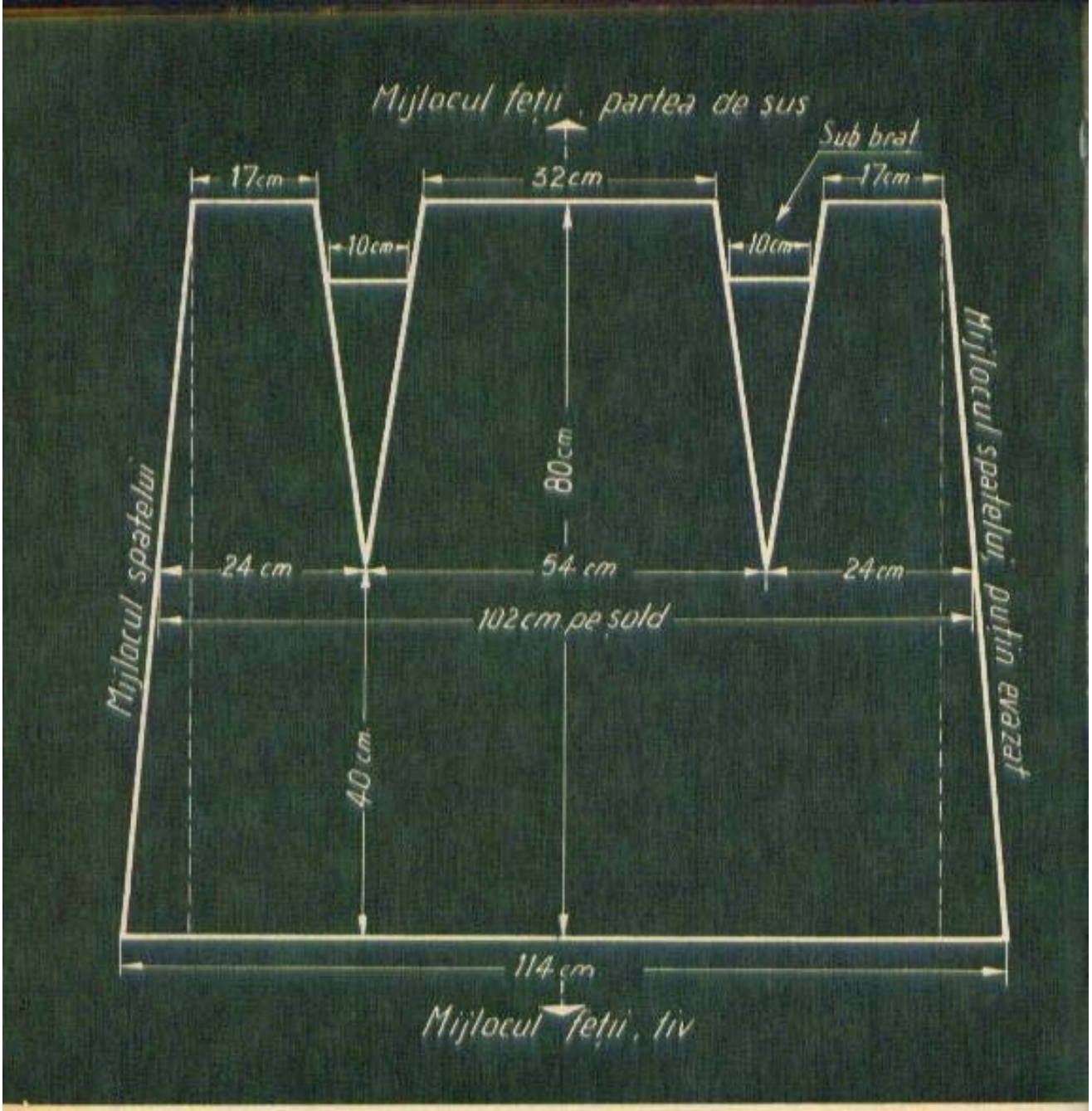
Casa de modă din București

Centrul de creație al UCECOM



Casa de modă din București

Centrul de creație
al UCECOM



CU UN SINGUR TIPAR PATRU MODELE

Prin simplitatea lui, tiparul acesta devine accesibil oricărei femei care vrea să-şi confecţioneze singură cîteva rochii în garderobă. Tiparul acestor patru modele este de fapt un dreptunghi prins pe umeri cu bretele. Prin «triunghiurile» introduse sub braţ, se reglează lărgimea bustului în funcţie de circumferinţa pieptului. Acest tipar extrem de simplu poate fi executat din diverse ţesături. Noi vă oferim un model de sarafan, altul de rochie de casă, o rochie pentru după-amiază şi una de plajă.

Sarafanul este executat din aba şi este purtat cu o bluză imprimată; alcătuind o frumoasă toaletă pentru dimineaţă; buzunarele cu colţ se aplică cu tighel lat. Cordonul se execută din piele maro sau din acelaşi material cu sarafanul (model nr. 1).

• Dintr-o ţesătură ieftină, cu desen de carou mic, pe acelaşi tipar — o rochie pentru gospodărie. Buzunarele în formă de inimă, diferit colorate - galben-verde, agrementează acest model (nr. 4).

• Pentru plajă s-a ales un material din prosop, imprimat cu buline mari, colorate. O băsmăluţă asortată la culoarea bulinelor, un pantof «sabot», mărgele - «bile» colorate, iată cîteva din accesoriile potrivite acestei rochii (model nr. 3).

• Pentru după-amiază, rochie din mătase imprimată, croită pe acelaşi tipar. Şi în acest caz se poate remarca importanţa pe care o au accesoriile în completarea unei rochii (model nr. 2).

Modele ale Institutului de creaţie industrială şi estetica producţiei

1
2

4

3

I.C.I.E.P.

Centrul de creație al UCECOM

Casa de modă
din București

ÎMBRĂCĂMINTEA ȘI ACCESORIILE SALE

Moda ultimilor ani, tinzînd tot mai mult să devină practică, aduce în prim plan o linie extrem de simplă, posibilă de purtat la toate orele zilei.

De aceea, *accesoriile* schimbă într-un fel destinația unei piese vestimentare, pentru dimineață sau pentru ocazie, spre exemplu. Iată de ce ne-am gîndit să vă oferim un tabel cu *îmbrăcămintea* și *accesoriile* potrivite.

Îmbrăcămintea de dimineață...

- Nu se poartă *mănuși*
- o *poșetă* suficient de încăpătoare
- *pantofi* cu tocuri joase
- *pălării*, în genere, *nu*. Eventual bascuri, berete, în orice caz NU basma

...și de zi

- *poșetă*, la dimensiunile pe care le impune moda zilei și, mai ales, suficient de practică.
- *mănuși* simple, scurte, *șepci*, *berete*
- *pantofi* într-o culoare care să se asorteze la toate hainele: bej, maron, alb (vara)

Mantoul cu model clasic

- *mănuși* scurte din piele sau imitație din piele (nu cele ajurate sau transparente)
- *pălării* mici, toci
- *poșete* cu un aspect sobru

Compleul fustă-taior

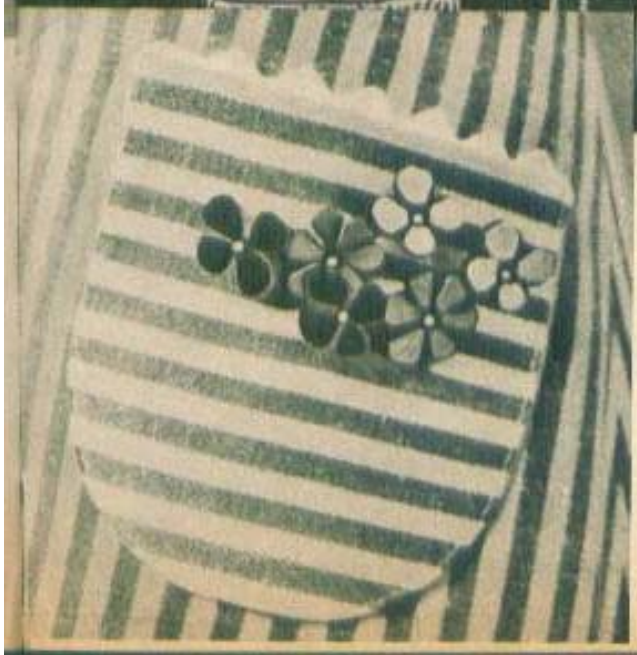
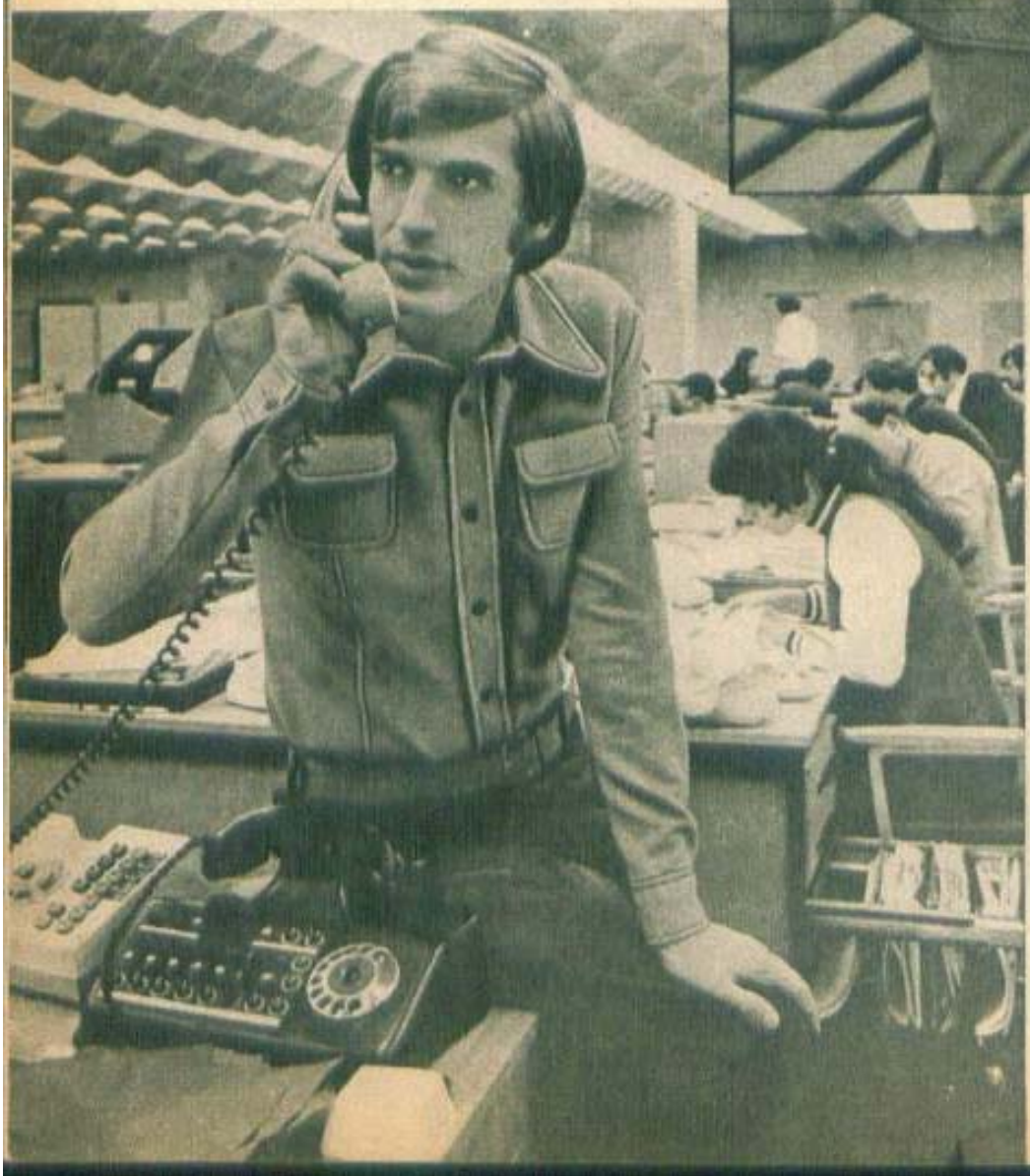
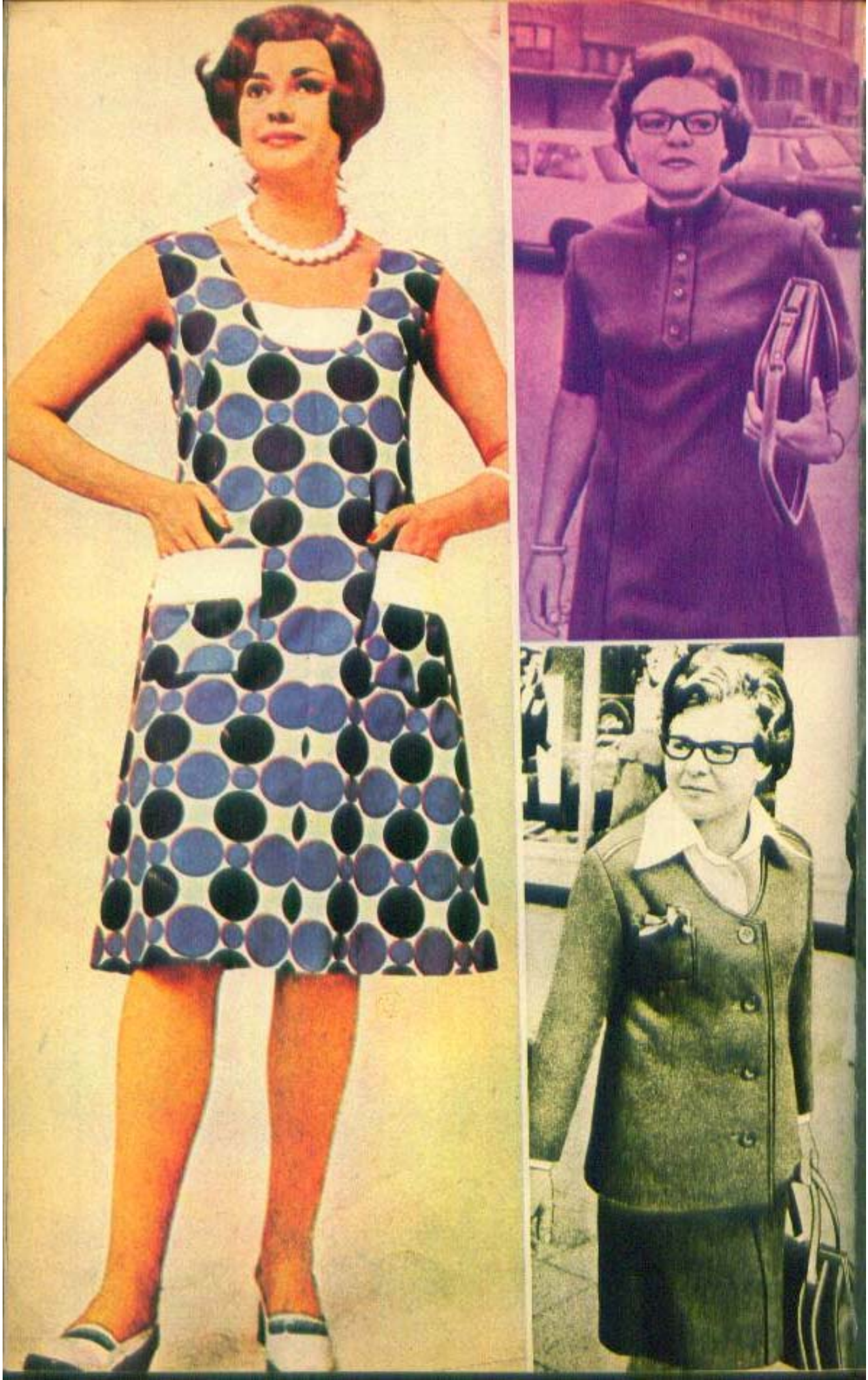
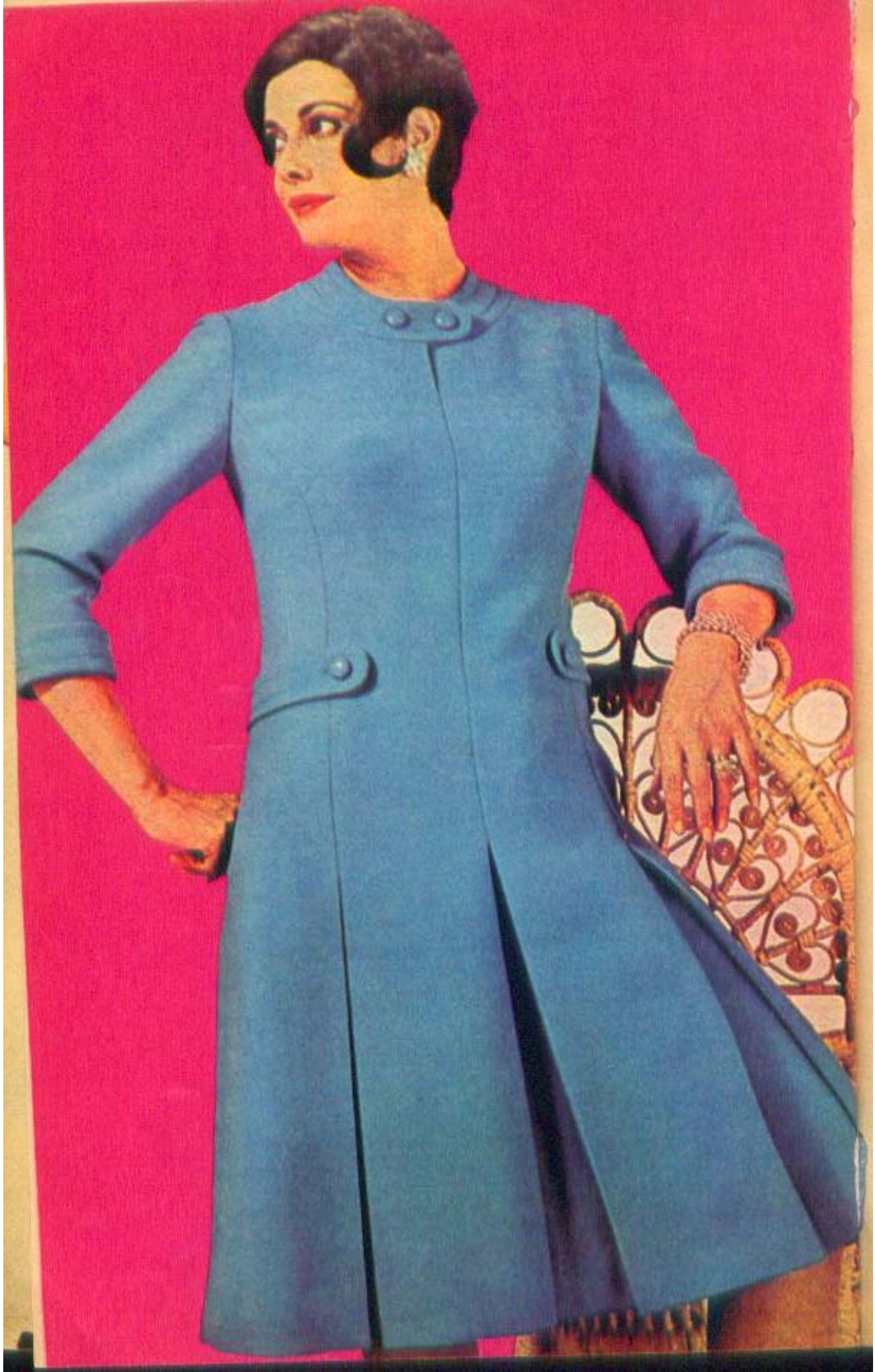
- *mănuși* scurte sau semilungi, în funcție de lungimea mînecii taiorului,
- *poșete* de orice dimensiune, chiar și cele mici și elegante cînd îmbrăcați taiorul seara
- *pantofi* în funcție de recomandările modei; niciodată prea înalți dimineața, nici cu tocul plat seara; *eventual* un colier sau o broșă frumoasă seara.

Rochia «chemisier», fustă și bluză
pentru dimineață...

- fără mănuși, fără perle (eventual mărgele colorate), poșetă în stil sport

...pentru după-amiază

- un *șirag* de perle
- *pălăriuță* mică, elegantă, strînsă pe cap, sau un turban
- *poșetă* de dimensiuni cel puțin moderate, într-o culoare neutră (nu viu colorată)
- *pantofi* eleganți,
  eventual *mănuși* ajurate din ață.

Casa de modă din București

I.C.I.E.P.